Loli



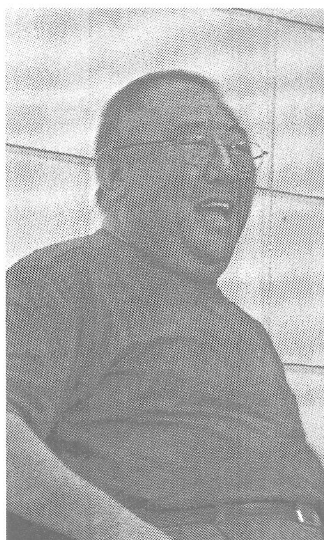
JEWEL HEART NIEUWSBRIEF

Jaargang 13 nummer 1 maart 2003

Tibetaanse denkbeelden over reïncarnatie

VOOR DE DOOD NIET BANG

Nederlandse vertaling van Rimpoche's boek verschijnt dit voorjaar



Tijdens zijn vorige bezoek aan Nederland, in het voorjaar van 2002, gaf Gehlek Rimpoche een lezing vlak na de verschijning zijn boek Good life, Good Death in Den Bosch. Dit voorjaar zal de Nederlandse vertaling verschijnen onder de titel *Voor de dood niet bang, Tibetaanse denkbeelden over reïncarnatie*. In zijn boek geeft Rimpoche de essentie van het Tibetaans boeddhisme weer 'zonder religieuze of filosofische bewoordingen te gebruiken. Ik heb in mijn eigen, eenvoudige Engels, neergeschreven wat ik eerst zelf geleerd en vervolgens verinnerlijkt heb.' In deze lezing gaf Gehlek Rimpoche de inhoud van zijn boek in een notendop weer.

Bewerking: Karin Wilbrink en Inge Eijkhout

'De vraag die centraal staat is: wat is Boeddhisme? Niet zozeer historisch gezien, maar wat er in de diepte in ligt besloten. Amerikanen vragen altijd: 'What's in there for me?" Als ze duidelijk horen wat het hen oplevert, zijn ze geïnteresseerd. En eigenlijk is dat ook de belangrijkste vraag. Het antwoord op die vraag is: de ervaring van de Boeddha en zijn leerlingen tot nu toe. Ofwel: de ervaring hoe we met onszelf als individu om kunnen gaan en hoe we ons lijden en onze pijn kunnen wegnemen.'

Het medicijn

'Boeddha was geen zoon van God, hij was een gewoon, eenvoudig mens, net als jij en ik. Hij was niet geboren als Boeddha, maar hij wérd Boeddha. Als jonge prins ontvluchtte hij het paleis, kwam in contact met ziekte, ouderdom en dood, en werd daardoor geraakt. Vervolgens mediteerde hij zes jaar lang en zocht naar spirituele oplossingen voor de problemen die hij tegenkwam. Het antwoord dat hij vond was dat je die problemen kunt overwinnen. Niet dat je niet ziek zou worden of niet dood zou gaan, maar hoe je ermee omgaat, hoe je er tussendoor kunt laveren en zo je uiteindelijke doel kunt bereiken.
Wetenschappers helpen ons een beter en langer leven te hebben door allerlei medicijnen, operaties en dergelijke. Maar Boeddha verrichtte innerlijk onderzoek en vond de oplossing in de eigen geest. Hij zocht in

REDACTIONEEL

Er is weer veel te melden!
Tot onze vreugde komt dit voorjaar de Nederlandse vertaling van het boek van Rimpoche op de markt. Reden voor ons om te openen met Gehlek Rimpoches eigen lezing over zijn boek. Ook is te lezen wat bij Jewel Heart nog in werking trad toen bekend werd dat zich een uitgever had aangediend om het boek uit te geven. En we hebben Hartmut Sagolla, de vertegenwoordiger van Rimpoche, geïnterviewd tijdens zijn najaarsbezoek in Nederland. Een heuse spraakwaterval die op leuke wijze inzicht verschaft in zijn persoonlijke (spirituele) geschiedenis, zijn werkrelatie met Rimpoche en zijn visie op de reorganisatie.
Intussen heeft ook Han de Wit weer een weekend lesgegeven.
Verder talrijke bijdragen van leden en het nodige organisatienieuws, onder andere over de huisvesting!

Veel leesplezier.
De redactie

zijn eigen innerlijk naar een manier om de emoties en negativiteiten te overwinnen en hij vond een geweldig geneesmiddel: de 'ware nectar', ofwel datgene dat diepgelegen negatieve patronen overwint. Als je de negativiteiten overwint, overwin je je negatieve emoties. Dan creëer je geen negatief karma meer en zul je geen negatieve resultaten of gevolgen meer ondervinden.
Boeddha was als een homeopathische of Ayurvedische arts: hij bestreed niet enkel de symptomen, maar zocht naar de oorzaken en naar een genezing van binnenuit. Dit is de essentie. En wat Boeddha ontdekte, is nagevolgd en ondervonden door honderdduizenden andere mensen. En ook zij hebben overwonnen, dat is hun ervaring.'

Lampenkap

'Het gaat niet om iets mysterieus of magisch. Het gaat erom dat *ik* verantwoordelijk ben voor mijn eigen daden en *jij* voor de jouwe. Als je iets goeds doet, krijg je goede resultaten. Maar als je iemand pijn doet, slaat dat terug op jezelf en kwetst het jezelf. Heel simpel, heel basaal. We weten allemaal: wie goed doet, goed ontmoet. Boeddha noemt dat karma. En daar komt ons lijden dus vandaan.
Wanneer ik negatieve emoties heb, creëer ik negatief karma en wanneer ik positieve emoties heb, creëer ik positief karma. Onze emoties staan dus aan de basis van dit alles. Geloof me: allemaal willen we goed zijn en niemand wil slecht zijn. Negatieve emoties komen neer op kwaadheid, obsessie en angst, en aan de positieve kant zijn er de emoties liefde, mededogen en intelligent vertrouwen. Ons hele leven wordt geregeerd door deze emoties.
Feitelijk is onze geest noch positief noch negatief, maar neutraal. Ik geef vaak het voorbeeld van een heldere kristallen lampenkap. De emoties zijn de lamp die we erin draaien: het rood, groen of blauw van dat licht wordt gereflecteerd in de lampenkap. Van een afstand denken we dat het een rode, groene of blauwe lampenkap is en dat het koel of warm licht is. Welke lamp je erin draait is ook je eigen verantwoordelijkheid: vriendelijk, mededogend, smaragdgroen licht, of rood licht vol haat en kwaadheid. De keuze is aan ons.'

Verslavingsprogramma

'Maar kunnen we eigenlijk wel een vrije keuze maken? In werkelijkheid gaat dat niet zo gemakkelijk. We zijn namelijk verslaafd, net als een alcoholist. Zelfs al wíl ik er een groene lamp indraaien, ik kom tóch steeds weer bij die rode uit. Om van die verslaving af te komen is er nu het spirituele pad – net als de twaalf stappen van het AA-programma waarmee je je alcoholverslaving overwint. Bij het spirituele pad gaat het niet alleen om aanbidding of meditatie, het gaat er vooral om te werken met je geest, je bewustzijn; om dat zachter, vriendelijker en beter te maken. Als dat lukt, bevind je je op een spiritueel pad – ongeacht of je Joods, Christelijk, Hindoeïstisch of Boeddhistisch bent, of dat je alleen jezelf volgt. Maar als je niet met je geest of bewustzijn werkt, ben je dus niet op een spiritueel pad, ook al pas je je kleding aan of scheer je je haar af of wat dan ook.
Wie verwisselt dus die lamp? Jijzelf! Wat belangrijk is, zijn je motivaties, hoe je je leven leidt en hoe je gedurende de dag functioneert. Feitelijk is het van minder belang hoe je bidt, hoe je mediteert en hoe vaak je daarvoor gaat zitten. Waar het om gaat is in hoeverre je bewustzijn beïnvloed is door liefde, zorgzaamheid en mededogen, óf door haat, woede, obsessie of verwarring. Dat beïnvloedt je alledaagse leven en je alledaagse leven beïnvloedt jou. Wanneer je sterft maakt dat een groot verschil.'

Dood en reïncarnatie

'De dood is onvermijdelijk. Wat we ook doen, allemaal zullen we op een dag sterven, ook spiritueel ontwikkelde mensen zoals Boeddha of Jezus. Wat nemen we bij ons sterven mee en waar zijn we bang voor? Wat betekent doodgaan eigenlijk voor ons? Dat zijn heel belangrijke vragen. Het lijkt erop dat we helemaal zullen verdwijnen, want we zien niets voorbij de dood. We hebben nog nooit iemand de hand geschud die net is teruggekomen en zegt: "Hallo, daar ben ik weer!".
Tegenwoordig denken wij op die manier. Boeddha dacht echter niet zo. Ook de vroegere Tibetaanse leraren beweerden heel gemakkelijk dat we na de dood niet verdwijnen, maar dat we doorgaan. Vroeger was dat iets heel vanzelfsprekends, maar vandaag de dag worstelen we ermee: wat wordt er precies bedoeld, waar gaan we dan heen en wie heeft dat dan gezien? Wij leven nu eenmaal in zo'n tijd en in zekere zin is het goed dat we zulke vragen stellen.'

Geen bewijs, wel aanwijzingen

'We hebben geen enkel hard, wetenschappelijk bewijs en er is niemand die ons komt vertellen dat hij teruggekeerd is. Wat gebeurt er wanneer ik sterf? Is het een totale vernietiging? En wat zal mijn *ik* dan zijn? Ik heb vijftig jaar van mijn leven met die vraag over reïncarnatie geworsteld en ben er niet in geslaagd wetenschappelijk acceptabel bewijs te vinden. Maar ik denk niet

dat we bang hoeven te zijn voor een totale vernietiging. Er zijn veel te veel aanwijzingen dat mensen zich iets herinneren van gesprekken of voorwerpen. Er zijn zoveel kinderen die praten over herinneringen aan voorgaande levens. Deze mensen liegen daar niet over. Kennelijk is er dus een mogelijkheid.
We dragen ook zoveel verslavingen (zowel positieve als negatieve) met ons mee. Je kunt dat goed zien bij kinderen: sommige houden ervan om insecten te doden en dieren te slaan, terwijl andere kinderen ze juist willen beschermen en helpen, en ze als huisdier willen hebben. Dat hebben ze niet van hun ouders of van de televisie geleerd; dat is de continuering van de gewoonte of verslaving.
Ook binnen andere religies wordt er gesproken over wat er gebeurt nadat we gestorven zijn, bijvoorbeeld in de zin van naar de hemel gaan. Maar als wij naar de hemel gaan, wie zijn wij dan? De continuering van deze persoon? Of zijn we dan heel iemand anders?'

Wat doen we?

'Als er binnen de Boeddhistische traditie gesproken wordt over reïncarnatie, dan gaat het over de continuering – niets meer en niets minder. Wat er bij die continuering gebeurt is geheel afhankelijk van wat we nu doen. Wat betekent dat "goede" en dat "slechte" waar we over spreken? Het goede is goedheid en zorgzaam zijn, het niet voeden van het ego. Het slechte is geen rekening houden met andermans gevoelens, gemeen en zelfzuchtig zijn, niet geven om het lijden van anderen maar denken dat het goed is zolang ikzelf maar gelukkig ben. Als we pijn veroorzaken bij anderen en onszelf is dat negatief – daar kun je het aan afmeten. Maar als we hulp bieden (aan anderen of aan onszelf) is dat positief.
Een goede dood en een goede reïncarnatie is erg afhankelijk van een goed leven, en alleen jijzelf kan je daarbij helpen, niemand anders. Het is voor anderen heel moeilijk om jou beschermen, dus je moet je eigen beschermer zijn, je eigen gids. Je bent verantwoordelijk voor jezelf.'

Over de Nederlandse vertaling van het boek van Gehlek Rimpoche is meer te lezen op pagina 13. Daar is ook te lezen hoe het boek te bestellen is via Jewel Heart.



BLIKSEMBEZOEK AAN RIMPOCHE IN AMERIKA

—— Marianne de Kok

In november werd het DCT (Dharmacoördinatieteam) door Hartmut, namens Gehlek Rimpoche, uitgenodigd aanwezig te zijn bij het 'Teachers Seminary' op 18 en 19 januari in Ann Arbor, met het vriendelijk doch dringend verzoek om in ieder geval met één vertegenwoordiger aanwezig te zijn! Na onderling beraad en het bekijken van de mogelijkheden was de uitkomst dat Marion Wierda en ondergetekende op donderdag 16 januari afreisden voor een 3-daags 'werkbezoek'.

Het weekeinde stond in het teken van uitwisseling tussen de diverse 'chapters' (groepen in de diverse Amerikaanse steden en JH Netherlands), bespreken van de diverse programma's en natuurlijk met name Rimpoches ideeën met betrekking tot de diverse programma's en zijn ideeën over lesgeven en het begeleiden van groepen. Het voert te ver om er hier al erg inhoudelijk op in te gaan, maar er is behoorlijk intensief over gesproken. Kort door de bocht gezegd komt het erop neer, dat Rimpoche aangaf het Nederlandse model van het werken met groepen op basis van een curriculum (voor niet onderwijsgevenden: een meerjarig opleidingsplan) aan de hand van transcripten ook in de VS als standaard te willen introduceren. Daarnaast heeft Rimpoche indringend zijn visie gegeven over lesgeven en het begeleiden van groepen. Hierover zullen we op de Vajrayanadag 22 februari en de groepsbegeleidersdag 22 maart uitvoeriger verslag doen. Ook zal Rimpoche tijdens zijn voorjaarsbezoek zelf nadere mededelingen doen.
Wij zijn bijzonder hartelijk ontvangen en gastvrij ondergebracht bij Supa en Kimba, wellicht bij een aantal van jullie bekend omdat ze eerder op bezoek waren bij Jewel Heart Nederland. Verder hebben we door o.a. een heerlijk etentje bij Rimpoche thuis ook onze Amerikaanse 'collegae' op een erg leuke manier leren kennen. Op zondagavond keerden we na 3 dagen weer huiswaarts (het leek veel langer!).
Het was kort, aan de jetlag ontkwamen we niet, maar het was 200 % de moeite waard. Wordt vervolgd!

Wederom een 'kraakhelder' weekend met Han de Wit

VOL-LEDIG JEZELF ZIJN



In het weekend van 1 en 2 februari 2003 vond de inmiddels bijna traditionele, jaarlijkse retraite plaats met Han de Wit. Ruim 60 belangstellenden mochten zich verheugen in boeiende lessen en fijnzinnige meditatieve begeleiding. Dat Han de Wit, verbonden aan het Shambala Centrum te Amsterdam, bij Jewel Heart les geeft, mag tevens een uitdrukking zijn van de langdurige vriendschap tussen Gehlek Rimpoche en Trungpa Rinpoche, de oorspronkelijke spirituele leider van Shambala en voormalige leraar van Han de Wit. Hieronder volgt een impressie van de retraite.

Albert Mund

Dharma verkennen

'De dharma verkennen is ons zelf verkennen. De dharma is niet iets buiten ons. De dharma gaat om het proces van kijken naar ons zelf en daarmee naar de wereld om ons heen'. Met deze woorden begon Han de Wit de retraite. Vanuit dit gezichtsveld zijn we gericht op een verkennen van de wereld om ons heen in volledige en juiste samenhang.
Voor het ontdekken van die wereld in volledige samenhang beschikken we over middelen die ons daarbij kunnen helpen. We hebben die middelen nodig om aan ons menselijk bestaan op een goede manier inhoud te geven.

Verkeerd kijken

Het nastreven van geluk is een algemeen menselijk gegeven. Niemand zal ontkennen dat hij niet gelukkig wil zijn. Maar geluk verhoudt zich ook tot lijden. Boeddha Shakyamuni zag juist het lijden aan het bestaan, als de basis voor ongeluk. Kernvraag is dus op welke wijze we ons leven inrichten. Daarvoor is een juiste wijze van kijken naar de werkelijkheid noodzakelijk. Han de Wit legde op dit punt vier vormen van verkeerd kijken naar de werkelijkheid uit:

1. onzuivere dingen voor zuiver aanzien (zoals onze eigen ideeën en concepten van de werkelijkheid)
2. pijn aanzien voor plezier (bijvoorbeeld door ons te hechten aan wat wij denken dat ons gelukkig maakt)
3. datgene wat vergankelijk is aan te zien voor onvergankelijk
4. de werkelijkheid beschouwen als een verzameling van onafhankelijke entiteiten

Non-dualisme

Op dit laatste punt werd door Han de Wit uitgebreider ingegaan. De eerste drie vormen van verkeerd kijken naar de werkelijkheid zijn gemakkelijker te begrijpen dan de vierde. Het gaat hier om het begrijpen van de werkelijkheid vanuit een 'non-dualistisch perspectief'. Een non-dualistisch perspectief verwijst naar het vervallen van het onderscheid tussen ik en de ander, tussen ik en de aarde, tussen hier en daar, tussen vol en leeg. Volledigheid is een niet te scheiden geheel. Op ervaringsniveau kunnen we ons hier iets bij voorstellen wanneer we iets met totale toewijding doen. We verliezen ons dan in positieve zin in ons bestaan. Han de Wit formuleerde het als 'het verdampen van de innerlijke agenda, het in totaliteit bij dit moment zijn, in volkomen helderheid'.

Streven of kijken?

Wanneer we op deze wijze de werkelijkheid kunnen beschouwen, komen we tot een nieuwe opvatting over geluk. Het gaat dan niet om het nastreven van geluk maar om het kijken naar ons zelf. Startpunt van het boeddhistisch pad is immers ons zelf proberen te zien zoals we nu zijn. Vanuit deze invalshoek start het doorbreken van de eindeloze weg van samsara, de cirkel van bestaan en het voortdurend incarneren in een wereld van

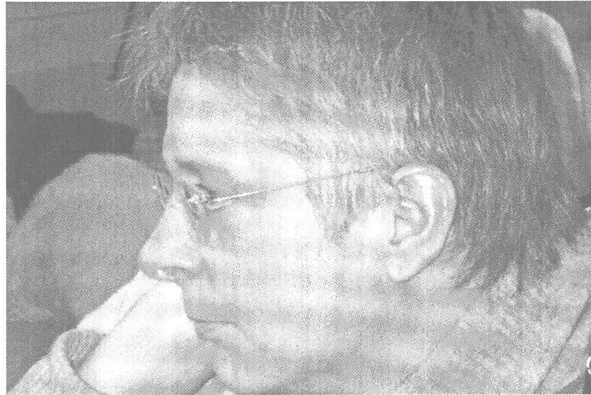
lijden. 'Het ophouden met de wens tot verandering is een enorme verandering'.
Op dit punt stelde Han de Wit de vraag of meditatie op zichzelf dan weer geen nastreven van verandering is. Vreemd misschien, maar zijn antwoord was 'nee'! Meditatie is gericht op inzicht, op het bewust zijn van ons eigen bestaan, met toewijding. Het gaat om het koesteren van onze geest, zoals een moeder haar baby in haar armen wiegt. Beoefening van meditatie is als het ware het leren anders om te gaan met onze geest, in vriendschap en compassie met ons zelf, ook als deze geest spuugt, sputtert en poept als een baby. In dit kader is volledige toewijding hetzelfde als volledige openheid, heldere geest en aandacht, waardoor de wereld zich volledig aan ons kan openbaren.

Gedachtestroom

Maar hoe zit dat dan met onze geest? Onze gedachtestroom creëert voortdurend onrust. We verliezen ons als het ware in onze gedachten. De werkelijkheid waarin we leven is een werkelijkheid waarin we denken te leven. Onze voortdurende gedachtestroom neemt ons in bezit, beheerst ons en bepaalt onze kijk op de werkelijkheid, zowel verstandelijk als gevoelsmatig. Het antwoord hierop is dat het leren kennen van onze geest hetzelfde is als het leren kennen van ons zelf. Tegelijkertijd is het leren kennen van onszelf hetzelfde als het ons zelf leren vergeten. Als we zoeken naar diegene die de gedachte heeft, of de ervaring ervaart, dan is die 'ik' niet te vinden. Vanuit deze verbinding ontstaat een andere kijk op het 'ik'. Het zoeken naar 'ik' als entiteit leidt tot niets. 'Ik' is morgen anders dan in het verleden en in de toekomst. Deze voortdurende beweging maakt het bestaan van een continuïteit van het 'ik' ondenkbaar.

Versluiering

Waar gaat het dan wel om? Inzicht in onze geest en dus in ons zelf leidt tot het oplossen van onze sluiers van verkeerde ideeën en negatieve emoties. Hebzucht, agressie en onverschilligheid vormen de motor van samsara. Zij staan openheid en helderheid van geest in de weg en bestendigen het onderscheid tussen ik en de rest. Vrij zijn van dit dualisme baant de weg naar totale intimiteit met de werkelijkheid.
Het realiseren van vrede en stabiliteit in onze geest (shamata) is voorwaarde voor de verkenning van onze ruimte, van onze dharma. We temmen onze neiging om steeds weer gevangen te worden in onze gedachtestroom. Het gaat om het creëren van aandacht en aandachtigheid. Deze vredigheid is de basis waarop en waarmee helder inzicht groeit (vipassana). De verbinding tussen shamata en vipassana stuwt ons als het ware voort op het pad van de dharma.



Hartsoetra

Een belangrijke plaats in het denken over het non-dualistisch perspectief neemt uiteraard de hartsoetra in. De hartsoetra vormt een tegengif tegen de neiging om de werkelijkheid te conceptueel te benaderen. Verabsolutering van concepten leidt tot het ontstaan van een gesloten ideologie die het onderzoeken van de werkelijkheid onnodig zou maken. Zij leidt tot de blindheid waar reeds eerder sprake van was. Via meditatie oefenen we ons juist in onbevangenheid. 'Dat is een fundamenteel non-fundamentalistische benadering', aldus Han de Wit. Beoefening van meditatie is daarmee dus loskomen van onze gevangenheid in onze gedachten en concepten. Anders gezegd, meditatie is onszelf vrij maken voor onbevangenheid, voor sensitiviteit, voor nieuwsgierigheid. Op die nieuwsgierigheid kunnen we onze motivatie versterken tot het begaan van ons eigen pad. Open nieuwsgierigheid leidt tot inzicht in en wijsheid omtrent datgene wat heilzaam is en datgene wat niet heilzaam is op ons pad.

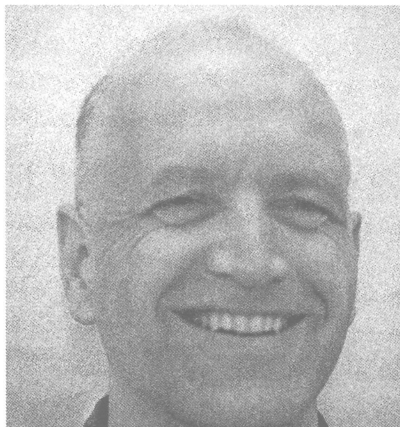
Westers perspectief

Han de Wit maakte ons tijdens de retraite deelgenoot van boeddhistische inzichten, gezien door een westerse bril. Dat maakte dat de retraite, naast de overdracht van traditie, een geheel eigen karakter had.
'Boeddhisme vanuit een westers perspectief' is wellicht te zwaar aangezet. Maar de verbindingen die hij legde met onze westerse cultuur, vooral in het gebruik van voorbeelden, helpen ons bij het verwerven van een beter begrip van de werkelijkheid vanuit boeddhistisch perspectief. Dié concepten hebben we wel nodig om de werkelijkheid te begrijpen, andere niet!

hoe wijzer we worden, hoe meer we inzien hoe onwijs we waren

Een vraaggesprek met Hartmut Sagolla, vertegenwoordiger van Gehlek Rimpoche in Nederland

EEN DUITSE BOEDDHIST IN AMERIKA



Iedere overeenkomst tussen mijn stem en mijzelf berust op louter toeval', zo zegt de 45-jarige Hartmut Sagolla hartelijk lachend. Zo wordt het gesprek met de vertegenwoordiger van Gehlek Rimpoche in Nederland ingeleid en is de toon meteen gezet. De van oorsprong Duitse, maar nu in Amerika verblijvende Hartmut was najaar 2002 op werkbezoek bij Jewel Heart Nederland.

Karin Wilbrink en Inge Eijkhout

Al sinds 1984 beoefent Hartmut Sagolla het Tibetaans Boeddhisme. In Thailand ontmoette hij Alfred Woll en samen verbleven zij destijds zes maanden lang in Thailand om te mediteren. Hier ontmoetten zij Gelong Thubten Chopel, een Oostenrijkse monnik die leerling was van Ling Rimpoche en later van Gehlek Rimpoche. Hij vertelde hen over Gehlek Rimpoche en gezamenlijk reisden ze af naar Maleisië, waar Rimpoche les gaf. Ze waren zo enthousiast dat ze hem vier maanden lang overal volgden en uiteindelijk het besluit namen de traditie van Tsongkhapa te gaan volgen, met Gehlek Rimpoche als hun voornaamste spirituele leraar. Hartmut beschrijft de eerste ontmoeting met Rimpoche.

Samen met Alfred ging ik naar een klein Chinees-boeddhistisch centrum in Penang, waar Rimpoche zou komen. Het was voor iedereen de eerste kennismaking met het Tibetaans Boeddhisme in het algemeen en Gehlek Rimpoche in het bijzonder. Terwijl we allemaal op de beroemde lama stonden te wachten, drong er zich een Tibetaan door de menigte heen die links en rechts handen schudde en zich voorstelde met 'Hi, ik ben Gehlek'. Uiteindelijk liep hij door naar de troon die klaar stond en realiseerden wij ons dat dit de beroemde Rimpoche was. Ik was gewend aan neerbuigende monniken en allerlei formaliteiten, maar Rimpoche gaf mensen gewoon een hand, klopte ze op de schouder en legde direct persoonlijk contact, zodat je op gelijk niveau kon communiceren. Ik hield daar wel van. Hij was warm en humoristisch en bovendien sprak hij Engels.

Ganden La Ghyema-gedoe

Op dat moment begreep ik nog niet zoveel van de lessen. Het was het eerste wat ik hoorde over Tibetaans Boeddhisme en de lessen betroffen de Ganden La Ghyema (Tsongkhapa's goeroe-yoga). Als Rimpoche er niet was geweest, was ik niet gebleven bij die lessen over een vijftiende-eeuwse Tibetaan met een rare hoed op. Hij besprak hoe ik die persoon zou moeten visualiseren en offergaven aan hem zou moeten aanbieden die zus en zo ver van elkaar af zouden moeten staan. Ik zou niet teveel water in de bakjes moeten doen en ga zo maar door; zoveel details. En ik dacht alleen: wanneer gaan we nu eindelijk mediteren?

Als het Rimpoche niet geweest was, die op zo'n humoristische wijze zo'n directe connectie maakte, zou ik niet langer dan één dag naar dat Ganden La Ghyema-gedoe geluisterd hebben. Ik kwam alleen terug omdat ik hem weer wilde zien en hoopte dat ik naderhand vragen zou kunnen stellen. Na een paar dagen stelde Rimpoche voor om naar zijn avondlezingen te komen, waar hij les gaf over de Lamrim. Dat bleek veel toegankelijker voor mij te zijn.

Meditatie

Op een dag vroegen Alfred en ik aan Rimpoche: 'Moeten we nu echt al die details en kleuren en dergelijke leren? En al die gekke regels? Is er zoiets als Boeddhisme op zich? Toen we in Thailand waren, zaten we de hele dag in het bos te mediteren en waren er niet eens Boeddhabeelden, laat staan thangka's en offergaven.' Rimpoche antwoordde: 'Oh ja? Als jullie alleen willen mediteren, ga dan maar terug. Mijn systeem is enorm uitgebreid en je moet eerst leren waar je over gaat mediteren. Het is eerst leren, dan denken en vervolgens mediteren. Als je gewoon gaat mediteren, weet je heel weinig en zal je meditatie heel beperkt zijn.

Maar als dat genoeg voor jullie is, dan zal ik jullie niet tegenhouden. Mediteren is zeer belangrijk. Tsongkhapa mediteerde maanden achter elkaar en deed allerlei

retraites. Wij mediteren dus ook, maar ons doel is om Boeddha te worden. Boeddha heeft enorm veel capaciteiten en veel werk te doen en als je dat ook wilt bereiken, zal dat veel tijd kosten.' Dat leek me aannemelijk. Ik besefte dat Rimpoche wist waar hij het over had en dat hij het zelf had bemediteerd.

Vestiging in Amerika

Na een jarenlang verblijf in Australië ben ik onlangs, in januari 2002, naar Amerika gekomen. Ik ben van plan om er te blijven, met Rimpoche als mijn baas. Ik werk daar onder andere aan transcripten van Rimpoches lessen. Als Rimpoche weg was, gebeurde er eigenlijk niets. Daarom ben ik samen met anderen gaan experimenteren om een aantal cursussen te ontwikkelen. We hielden een korte, praktische cursus over hoe je moet mediteren, we gaven een cursus over wat Boeddhisme is en we hielden een weekendcursus over Witte Tara. Nu denken we eraan de lessen 'Odyssee to Freedom' te gaan gebruiken. Dat is in Amerika Rimpoches voornaamste manier om Lamrim te doceren, en er bestaan veel transcripten over. Rimpoche denkt dat als we de Odyssee zeer gedetailleerd bestuderen, we misschien geen extra Lamrim-cursus nodig hebben. Lamrim wordt Odyssee en Odyssee wordt Lamrim...

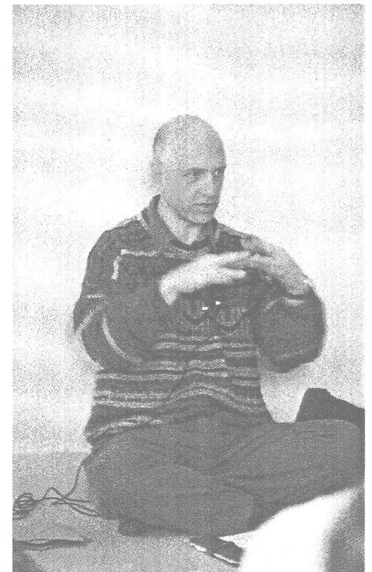
We gaan ook proberen een cursus te ontwikkelen over de bodhisattva-geloften. Dat zal mensen aanspreken die Mahayana-lessen hebben gevolgd maar nog niet aan Vajrayana zijn begonnen, maar ook mensen die al wel Vajrayana-lessen hebben gevolgd – inclusief mijzelf. Want je kunt je afvragen hoe goed je die geloften eigenlijk kent en hoe serieus je ze neemt. We willen het programma steeds verder ontwikkelen en van Jewel Heart, als het blijft bestaan zoals het nu is, een soort boeddhistische school of universiteit maken.

Bezoek Jewel Heart Nederland

Ik ben zeer onder de indruk van Jewel Heart Nederland en we kunnen in Amerika veel leren van wat er in Nederland allemaal ontwikkeld is. Amerika is een heel ander land, dus je kunt het niet zomaar kopiëren; de afstanden tussen de verschillende centra zijn veel groter en de geschiedenis is heel anders. Maar een heel gedegen systeem dat een heel jaar draait zonder dat Rimpoche er bij is, is heel waardevol en bewonderenswaardig. Ik zie hier van binnenuit hoe de cursussen werken, hoe ze geleid worden en wat er aan training voor groepsbegeleiders voorhanden is, en ik kan een aantal waardevolle lessen meenemen naar Amerika.

De prioriteit voor Jewel Heart Nederland ligt nu bij het vinden van een nieuw gebouw, hoewel dat ook weer niet al te veel benadrukt moet worden. Ik sprak met Rimpoche over hoe de dingen nu lopen en over de onzekerheden daarin. Hij zei: 'Ik ben erg blij dat er vooruitgang wordt geboekt, maar zelfs als het niet direct lukt, kunnen we eerst nog ergens iets huren. We moeten er niet overdreven bezorgd over zijn. Maar blijf eraan werken; het ziet er zeer positief uit.'

Rimpoche vroeg naar de studiegroepen en ik heb hem verteld dat die zeer goed lopen. Vanuit de lesgroepen en de groepsbegeleiding werd geopperd dat er wat meer gestructureerd concentratiemeditatie ingebouwd zou kunnen worden in het programma. De open meditatie is niet geïntegreerd in het lesprogramma zelf maar wordt apart gegeven, als iets extra's. Dat moet er natuurlijk ook altijd naast blijven, omdat het nuttig is om op die manier nieuwe mensen te introduceren. Maar ook de meer gevorderde leerlingen zouden regelmatig in een groep moeten mediteren. Dus als er een manier gevonden kan worden om enige meditatie te integreren in het studieprogramma, als een cursus of binnen het bestaande programma, dan zou dat goed zijn.



De nieuwe systemen die sinds vorig jaar ingevoerd zijn, lopen vrij goed. Bij de Raad van Ouderen, maar ook bij het Bestuur heb ik gesuggereerd dat het goed zou zijn om in het begin wat vaker bij elkaar te komen om een en ander uit te zoeken over de eigen rol en functie. De wens om de dingen voor elkaar te krijgen is groot; er is veel talent en er worden goede bronnen aangeboord en goede contacten gelegd met de diverse werkgroepen.

Het Bestuur hoeft niet alles tot in detail te regelen, maar het moet wel overzicht houden en coördineren. Men moet de tijd nemen om elkaar te informeren en in dat proces samen te werken. Het is goed om in een groep samen te werken, om af en toe te brainstormen en te luisteren naar opmerkingen en vragen, vooral wanneer die komen van mensen die al lang binnen Jewel Heart meedraaien, en vanuit hun eigen ervaring kunnen meedenken over wat belangrijk is voor Jewel Heart.

Het sociale gezicht van Jewel Heart

Rimpoche wil niet alleen Jewel Heart-studenten van dienst zijn. Hij heeft veelvuldig gezegd dat hij zoveel mogelijk mensen wil bereiken en tot voordeel wil zijn, ook al zijn het geen boeddhisten. Hij geeft op allerlei plaatsen openbare lezingen en wordt uitgenodigd door

verschillende organisaties. Om dat te organiseren is er heel veel inzet nodig van mensen van Jewel Heart.

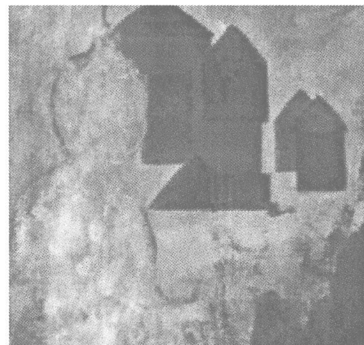
Vanuit Mahayana-boeddhistisch oogpunt gezien is het doel van Jewel Heart om mensen van het lijden af te helpen. Dat heeft vele aspecten. Zeker, de uiteindelijke oplossingen voor het lijden komen voort uit spirituele ontwikkeling en het verwerven van realisaties. Dat voor onszelf en voor iedereen mogelijk te maken is min of meer het voornaamste doel, maar omdat dat een kwestie van lange adem is, zouden we intussen alles moeten doen wat we kunnen om het lijden te verlichten. Jewel Heart Amerika ondersteunt monniken en lama's financieel. Sinds een aantal jaren is er een fonds om problemen in Tibet zelf te helpen oplossen, bijvoorbeeld via huisvestings- en voedselprojecten.
Voor Jewel Heart Nederland heeft Rimpoche een aantal terreinen genoemd waarop men op middellange of lange termijn actief zou kunnen worden. Er is werk te verzetten in gevangenissen. Gevangenen kunnen veel baat hebben bij de directe invloed van meditatie-instructies. Bezoek aan en contact met gevangenen kan een vorm zijn van directe humanitaire hulp. Rimpoche wil ook dat we actief worden in vrouwenopvanghuizen en ons bijvoorbeeld inzetten voor hulp aan stervenden via hospicewerk en op de lange termijn ook binnen zakelijke situaties, op werkplekken.
Jewel Heart als organisatie is nog erg jong en de Dalai Lama zegt vaak dat wij als boeddhisten zouden moeten leren van de liefdadigheid binnen de Christelijke traditie. Daarvoor is echter een eigen infrastructuur nodig. Vaak is er nog niet eens een gebouw of een inkomen. Mensen werken, hebben een gezin, proberen zelf te mediteren en organiseren boeddhistische activiteiten voor anderen. De dag heeft maar 24 uur. Het zal tijd kosten en het is natuurlijk ook een kwestie van prioriteiten stellen. Eerst moeten onze lesprogramma's en andere Jewel Heart-activiteiten goed genoeg functioneren om het ons mogelijk te maken onze activiteiten uit te laten groeien naar buiten. Maar dit aspect moeten we nooit vergeten en we moeten doen wat we kunnen, ook al is het nu misschien nog niet veel.



KORT BERICHT

AFSLUITDAG DIT JAAR OOK BENEFIETDAG

Tijdens het laatste weekend van juni, is er een benefietbijeenkomst georganiseerd ten bate van het nieuwe pand voor Jewel Heart Nederland. Bovendien zal deze 29e juni een feestelijke afsluiting zijn van het jaar voor alle Jewel Heart leden.

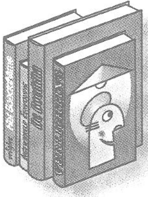


Als locatie voor deze happening hebben we gekozen voor het voormalig meisjespensionaat Notre Dame des Anges, nu woon-werkgemeenschap de Refter te Ubbergen, schitterend gelegen in de heuvels vlakbij Nijmegen. We kunnen gebruik maken van de prachtige kapel daar, de bibliotheek en het café. Het programma begint al aardig vol te lopen met allerlei ontspannende, sfeervolle en leerzame activiteiten (ook voor kinderen!) maar we staan nog open voor suggesties, aanbiedingen (zoals muzikale omlijsting), catering en kunstverkoop.
Om alvast iets te verklappen van het programma: er zullen concerten gegeven worden, er komt een klanksculptuur, diverse mensen geven lezingen en workshops met allerlei thema's, er zal kunst verkocht worden, een rondleiding door het natuurmonument de Refter, etc.

Wil je je nog aansluiten bij ons enthousiaste team, dan ben je van harte welkom. Ook als je tijdens het weekend een steentje kunt bijdragen (zoals koffie/ thee schenken, hapjes verkopen etc), zijn we daar erg blij mee. Te zijner tijd zal er een inschrijflijst rondgaan bij alle studiegroepen. We hopen dat het een gezellige en inspirerende dag gaat worden, waar we op een andere manier met elkaar kennis kunnen maken. Neem ook gerust familie, vrienden en bekenden mee, er is ruimte genoeg en hoe meer zielen hoe meer vreugd. Schrijf de datum alvast in je agenda: 29 juni, zodat je deze dag niet zult missen.

Het organisatiecomité: Elly van Doorn (contactpersoon), Gertjan Eldring, Sjuul van Kampen, Hein Zegstroo, Tineke Cuijpers, Karin Wilbrink.

BOEKRECENSIE



DE MANDALA-OFFERANDE

— *Robert Keurntjes*

De Mandala-offerande is een alleraardigst boekje met als basis de uitleg van Lama Zopa Rinpoche over de mandala-offerande met 37 hoopjes. Een mandala-offerande is in feite een offerande waarbij je het hele universum, met alles erop en eraan aanbiedt. Dat kan op verschillende manieren en op verschillende niveaus. De hier beschreven offerande maakt gebruik van een schaal met drie losse ringen waarmee je, door het te vullen met rijst, de berg Meru (het centrum van het universum) en de vier continenten symboliseert, met daarop o.a. kostbare objecten, offergodinnen, de zon en de maan.

De uitleg van Lama Zopa Rinpoche is verrijkt met citaten van o.a. Z.H. Dalai Lama, Geshe Sonam Gyaltsen en Geshe Konchog Lhundup. Hadden ze dat niet gedaan, dan was het weliswaar een zeer nauwkeurige uitleg van alle handelingen en van alle onderdelen en betekenissen die aan de orde zijn bij het offeren van een mandala op traditionele Tibetaanse wijze, maar voor het overige was het een m.i. niet begrijpelijke en her en der sterk moraliserende verhandeling. Gelukkig geven citaten van Z.H. Dalai Lama en Geshe Sonam Gyaltsen aan dat het universum, zoals beschreven met de mandala, cultureel bepaald is en dat voor ons, in onze tijd en cultuur, een andere beschrijving van het universum geldig is en die voor ons de basis is.
Ook sluit een opmerking, die gegeven wordt in een citaat van Jon Landaw en die aangeeft dat delen en weggeven veel plezier en bevrediging kan geven, meer aan bij de dagelijkse beleving dan dat het ons een grote verzameling verdiensten oplevert. Wat verdiensten zijn en hoe dat werkt, wordt ook niet uitgelegd, terwijl dat wel van belang is zoals weergegeven in een geciteerde uitspraak van Z.H. Dalai Lama: 'Per slot van rekening bestaat de fundamentele boeddhistische benadering hieruit, dat alle opvattingen aan een grondig proces van logische redeneringen worden onderworpen. Als iets in tegenspraak is met de directe waarneming of de logica hoeft het niet geaccepteerd te worden, alleen omdat het in de Soetra-geschriften of in andere teksten wordt onderwezen'.
Naast de mandala met 37 hoopjes, d.i. de mandala waarbij je met behulp van 37 hoopjes rijst, 37 aspecten van een zuiver universum weergeeft, is er uitleg over de korte mandala-offerande, de offerande met 7 en 9 hoopjes, de innerlijk, uiterlijke, en geheime mandala en tot slot is er een paragraaf over de mandala-offerande en de zes perfecties.
Al met al een zeer informatieve handleiding voor eenieder die zich bezig wil houden met de mandala-offerande en erg zinvolle lectuur voor Vajrayana-beoefenaren.

Lama Zopa Rinpoche, *De Mandala-offerande*, Emst: Uitgeverij Maitreya, 2001, 90-71886-22-0, 120 blz., € 9,50

OPROEP

TIBETAANSE LES

— *Inge Eijkhout*

Een unieke kans! Tsewang Namgyal, de vaste vertaler van Geshe Konchog Lhundup (de vorige leraar van het Maitreya Instituut), geeft al jaren les in de Tibetaanse taal, maar alleen in het westen van het land. Namgyal woont echter in Venray en is graag bereid om in Nijmegen Tibetaans te geven aan studenten van Jewel Heart, tenslotte is zijn eigenlijke 'vak' het doorgeven van de Dharma. Mocht je interesse hebben om eenmaal per veertien dagen Tibetaanse les te krijgen, praat dan eens met Inge Eijkhout (tel. 024-3452304, inge@eijkhout.net). Al met een klein groepje mensen kan er iets georganiseerd worden.

UIT DE GROEPEN



Lamrimgroep, maandagavond in Nijmegen

MIJN STAP TOT HET BOEDDHISME

Van Jewel Heart zijn inmiddels in vier steden studie- en meditatiegroepen. Ondanks de afstanden en verschillen zijn we allemaal geïnspireerd door dezelfde leraar en traditie en maken we deel uit van dezelfde organisatie. Kennismaken met elkaar en ervaringen uitwisselen gebeurt maar af en toe. Maar persoonlijke berichten uit de steden in de Nieuwsbrief kunnen daarin verandering brengen. Aan het woord Ine Albers uit een Lamrimgroep te Nijmegen

Ine Albers
Lamrimgroep, maandagavond Nijmegen

Het was maart 1998 dat er iets in mij zodanig ontwaakte, waardoor ik tot het volgende besluit kwam: nu moet er iets veranderen, nu wil ik niet meer op deze manier verder. Daarmee doelde ik op het gegeven: ik wil niet langer zo aan de buitenkant blijven, ik wil naar binnen gaan. Kijken naar wie ik ben, waar mijn gevoelens vandaan komen, wat ik wil, wat mij beweegt. Kortom, ik wil in contact komen met mijn diepste zelf.
Het was duidelijk, ik wilde op zoek naar meer spiritualiteit in mijn leven. Iemand bracht mij in aanraking met enkele boeddhistische artikelen uit het tijdschrift Rigpa van het Rigpa-centrum in Amsterdam. Hierin stonden een aantal samenvattingen van lezingen van Sogyal Rinpoche met als onderwerp: "Lijden en geluk omzetten in verlichting". Voor het eerst kwam ik in aanraking met de boeddhistische visie over hoe om te gaan met emoties.
Steeds kwam terug in alles wat ik las: hier is het begin. Jijzelf maakt het verschil! De manier waarop er vanuit de boeddhistische houding tegen de werkelijkheid werd aangekeken raakte mij diep, ontroerde mij en maakte iets diep in mij los. Ik kwam dichter bij mijn eigen kern leek het wel. Wat mij niet meer los liet: de wens om mij in het boeddhisme te gaan verdiepen!

Met Sogyal Rinpoche

Via een introductiecursus in Amsterdam over het boek van Sogyal Rinpoche 'Het Tibetaanse boek van leven en sterven', ontdekte ik in Nijmegen het centrum Jewel Heart. Met enige schroom, in de trant van: kan ik dit wel maken, kan ik zomaar overstappen van Rigpa naar Jewel Heart, ging ik in september 1999 naar een kennismakingsbijeenkomst in de Dominicanenstraat. Alsof het gisteren was, herinner ik me nog wat Ineke Vrolijk mij antwoordde op het aangeven van mijn twijfel. Zij vertelde mij namelijk dat je gerust meerdere leraren kunt hebben en dat je zeker enige vorm van twijfel mee mag nemen, dat is zelfs heel gezond, gewoon kritisch blijven en in je hart toelaten dat je eerste leraar misschien wel Sogyal Rinpoche is en blijft. Het belangrijkste is dat je steeds kritisch probeert te kijken naar je eigen leraren, wie die ook zijn.
Een geruststelling voor mij dus. Het maakte mijn besluit om de inscholingscursus te gaan volgen wel gemakkelijker. En nu ben ik voor het 4e jaar mandalalid van Jewel Heart en voel ik de verbinding met onze leraar Rimpoche Gehlek, alhoewel daar ook een portie gezonde twijfel bij zit!

De gang van zaken

Onze maandagavondgroep is bezig met de Lamrim. We hebben net hoofdstuk 11 afgesloten. Het onderwerp Boeddha-Dharma-Sangha wordt hierin uitgebreid behandeld en toegelicht door Gehlek Rimpoche. Robert begeleidt onze groep. Elke avond start hij met een mindfullness-meditatie van Tarab Tulku. In deze meditatie leert hij ons om beter in contact te komen met ons lichaam. Vervolgens brengt hij ons in contact met ons gevoel om zodoende in een later stadium in contact te komen met onze geest en tot slot met je eigen dharma, je eigen verbondenheid met het bestaan en je eigen spirituele ontwikkeling.
Dit is voor mij een goede start van ons samenzijn. Er ontstaat een grotere openheid van waaruit ik op een dieper niveau kan kijken naar de drie vormen van toevlucht nemen: Boeddha-Dharma-Sangha.
Elke maandagavond worden er wel opmerkingen in de groep gemaakt die je raken en/of worden er persoonlijke

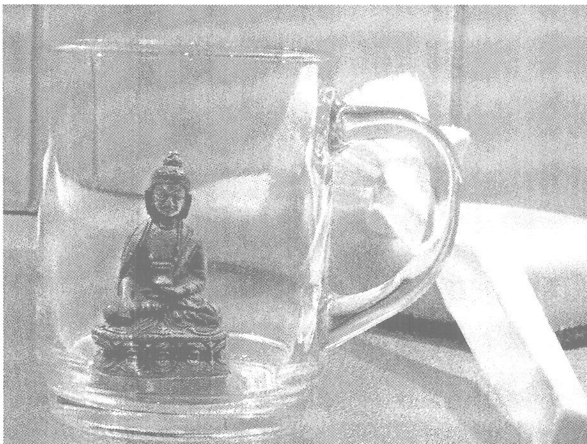
ervaringen meegedeeld die je helpen te relativeren. Zo leer je op het ene moment om je eigen ego niet al te zeer op te blazen. Op een ander moment word je voorgehouden ook vriendelijkheid voor jezelf te ontwikkelen. Het fijne van een groepsbijeenkomst is dat je samen aan het zoeken bent naar de betekenis van de dharma. Ieder van ons is bezig met zijn eigen ontwikkeling, zijn eigen pad. Wij zijn een groep bestaande uit vijftien personen, die heel verschillend zijn. Dat maakt de avond ook waardevol. Elke inbreng voegt iets nieuws toe of maakt dat je bij jezelf te rade gaat, hoe jij tegen bepaalde dingen aan kijkt. Het verbreedt je eigen blikveld.
Ik vind het erg leerzaam en ben ook dankbaar voor datgene wat ieder durft te laten zien.
Vaak kom ik na een dag werken en teveel in mijn hoofd nogal vermoeid op maandagavond op het centrum aan. Het verrast mij telkens weer dat ik me totaal ontspannen en ruimer van geest 's avonds laat op weg naar huis begeef.
Jewel Heart: bedankt!



WERKMEDITATIE OF DE PLEE SCHOONMAKEN.

— Paula Boon

Het bezoek van Rimpoche komt er weer aan. Je hebt je opgegeven, en ja hoor, daar valt de onvermijdelijke enveloppe weer in je bus. Gauw kijken. Shit! Ik ben zomaar ingedeeld, en ik moet de wc schoonmaken. En bovendien nog twee andere taken, net in de pauze, terwijl ik dan even naar de stad wil om een boodschap te doen. De volgende keer geef ik me lekker pas op de dag zelf op, en dan word ik niet ingedeeld. Geweldig idee!



Stop stop! Eerst eens even een citaat uit het boekje "Iedere stap is vrede" van Thich Nath Hanh.
"Als ik geen plezier kan hebben in het afwassen, als ik er zo snel mogelijk mee klaar wil zijn zodat ik weg kan en mijn toetje op kan eten, zal ik ook niet in staat zijn om van mijn toetje te genieten. Met mijn lepeltje in mijn hand zal ik zitten denken over wat ik hierna ga doen en de smaak van het toetje en het genoegen om het te eten zullen helemaal aan mij voorbij gaan. Zo zal ik altijd naar de toekomst getrokken worden en nooit in staat zijn om in het heden te leven.
Elke gedachte, elke handeling waar we het zonlicht van ons bewustzijn op laten schijnen, wordt heilig. In dit licht verdwijnt het onderscheid tussen heilig en profaan. Ik moet toegeven dat ik iets langer over de afwas doe, maar ik beleef elk moment ten volle en ik ben gelukkig. Afwassen is zowel een middel als een doel, in die zin dat we niet alleen afwassen om alles weer schoon te krijgen, maar ook om het afwassen zelf, om elk moment ten volle te beleven."

Zo zou elk corvee, zelfs de plee schoonmaken, een meditatie kunnen zijn. De keuze is aan jezelf.

zin?
Jan Mattheij en ik maken de corveelijsten. We proberen het zo zorgvuldig mogelijk te doen. Mensen die van ver komen, willen we niet 's morgens vroeg indelen, of na afloop. Dit lukt niet altijd, helaas, want de bedoeling is dat we de taken gelijkelijk verdelen. Alle Jewel Heartleden worden ingedeeld. Gasten mogen genieten van onze gastvrijheid.

Jan en ik krijgen ook spontaan hulp aangeboden als er mensen ziek zijn, en we vervanging nodig hebben voor sommige taken. Dank jullie wel! En we hebben ook niet te klagen over de inzet en de wijze waarop alles gedaan wordt. Dat doet ons goed!

En voor diegenen die zich te laat hebben opgegeven om ingedeeld te worden, ligt een lijst klaar bij de ingang. Wil je je naam er alsjeblieft op schrijven? Dan kunnen we een beroep op je doen in geval van ziekte of je alsnog indelen.

Tot in de keuken!

DIT DOEN WIJ!!



Om de oerlange term Public Relations & Communicatie of de verkorte (volledig mysterieuze) term PR&C in de kop te vermijden, kiezen we er maar voor om u als lezer te prikkelen met het doel van dit stuk. We willen hier namelijk dit cluster voorstellen!

Margo Gommers

Wie 'we' zijn, staat onderaan op alfabetische volgorde. En hoe we eruit zien, is in de toekomst op een leuk fotobord te bezichtigen. Wat we in het dagelijks leven doen, waar we wonen en met wie, moet je allemaal zelf uit zien te vogelen......
Wel kun je hier meer lezen over de werkzaamheden van het cluster PR&C.
Officieus bestaan we ongeveer sinds maart 2002, officieel sinds september j.l. En wat een berg werk is er verzet!! Helaas voor jou, Jewel Heart-deelnemer en lezer van de Nieuwsbrief, vrijwel alles onzichtbaar. Want het voornaamste is allemaal voorbereidend werk en de vruchten daarvan zijn pas later zichtbaar.
Zoals iedereen inmiddels weet, is Jewel Heart flink gegroeid en daaruit volgde een reorganisatie. Tsja, en wie met dat soort processen aan de slag gaat, ontkomt er niet aan zichzelf vragen te stellen als: Hoe kunnen we elkaar op de hoogte blijven houden? Hoe blijft de samenhang bewaard? Maar ook vragen als: Hoe is onze presentatie naar buiten? Willen we nog veel meer publiciteit maken of kiezen we voorlopig voor een 'laag profiel'? Want willen we op korte termijn heel sterk groeien of is dat juist niet slim? En wat is dan de geschikte publiciteitsvorm?
PR&C zijn eigenlijk zowel voor de hand liggende en tegelijk complexe activiteiten en ze omvatten ontzettend veel gebieden. Het gaat niet alleen om het maken van de Nieuwsbrief of een folder. Bij alles waar het 'drietal' *zender-boodschap-ontvanger* voorkomt, is sprake van communicatie. En hoewel binnen dit cluster in principe wordt gewerkt met opdrachten uit verschillende richtingen, wordt op veel meer vlakken meegekeken.

Tweerichtingsverkeer

Grofweg wordt binnen dit cluster gewerkt aan interne en externe communicatie. Onze website beweegt zich op beide vlakken. De Nieuwsbrief is vooral een intern medium, hoewel het ook wel door niet-leden wordt gelezen.
De redactie zorgt er voor dat de Nieuwsbrief 4x per jaar verschijnt. Daarin staat een mix van de onderwerpen; dharma-artikelen (met minimaal een artikel van Gehlek Rimpoche of een door hem aanbevolen leraar of leerling), organisatie-nieuws, ervaringsverhalen en andere interessante nieuwtjes.
Aangezien communicatie geen eenrichtingsverkeer moet zijn, wordt hard gewerkt om de stem van de leden meer en beter te laten horen (dat geldt overigens ook voor de website). Dus meer nieuws uit de verschillende steden, meer uitwisseling van ervaringen en meer discussie over verschillende onderwerpen. Dat alles zal zich in de nabije toekomst zeker duidelijk aan de lezer ontvouwen.

Extern gericht zijn natuurlijk de folders en andere publicitaire activiteiten ten tijde van een bezoek van een leraar. En natuurlijk zijn door het jaar heen ook regelmatig advertenties en persberichten te versturen. Naar verwachting zal dit materiaal in de komende tijd 'gerestyled' worden. Nu we groeien, is er ook iets meer budget en kunnen we ons een nieuw jasje veroorloven. We zijn aan het veranderen. Er wordt een nieuw strategisch beleid ontwikkeld en als dit proces is afgerond, wordt ook duidelijk hoe de communicatiemiddelen van de organisatie verder ingezet gaan worden. Aangezien we een vrijwilligersorganisatie zijn, zullen de veranderingen vooral geleidelijk aan zichtbaar worden. En hoewel we hard werken om de communicatie passend te maken aan de veranderende organisatie, hebben de publiciteitsmensen van het eerste uur, Piet en Marianne Soeters de toon zo goed gezet, dat we daar gestaag op voortborduren.

Albert Mund - An Mens - Elly van Doorn - Inge Eijkhout - Josine Vissers - Karin Wilbrink - Margo Gommers - Nanette Tahey - Paul van Veen - Phil van Andel - Robert Keurntjes

GOOD LIFE, GOOD DEATH IN HET NEDERLANDS!

—— Peter van Wanrooij



Begin december 2002 kwamen we er min of meer bij toeval achter welke uitgever het boek van Rimpoche in het Nederlands zou gaan uitbrengen: Altamira-Becht te Haarlem. We hebben toen direct per e-mail contact opgenomen met de uitgever en gevraagd of we betrokken zouden kunnen worden bij de vertaling. De volgende ochtend lag de vertaling in de brievenbus! In een telefonisch onderhoud bleek dat we tot 7 januari de tijd kregen om ons commentaar erop te geven.
Ons eigen plan met betrekking tot het vertalen van het boek (Inge Eijkhout had al een concept-vertaling klaar) moesten we dus laten vallen. Marianne Soeters bleek bereid de eindredactie op zich te nemen: zij zou de toegestuurde vertaling van commentaar voorzien op grond van haar eigen inzichten en op basis van commentaar van Piet Soeters, Inge Eijkhout en Peter van Wanrooij.
Door deze werkwijze werd de vertaling kritisch bekeken op zijn inhoudelijke en op zijn taalkundige aspecten. Na drie weken intensief werken, vooral door Marianne en Piet, gingen ruim 150 suggesties ter verbetering naar de uitgever, waarvan meer dan 100 inhoudelijke zaken die écht veranderd moesten worden, wilde het boek inhoudelijk verantwoord uitgegeven worden. Een beetje tegen onze verwachting in was de uitgever zelfs blij met de kritische kanttekeningen en alles werd aangepast, zoals Marianne het had voorgesteld.

puntjes op de i

Half januari ben ik naar de uitgever gegaan om enkele praktische zaken te bespreken: over de verkoop van het boek via de winkel van Jewel Heart en over publiciteit rond de lezingen van Rimpoche via de kanalen van Altamira-Becht. Ook hebben we gevraagd de zetproef nog eens onder ogen te krijgen: daar hebben we inmiddels vijf dagen voor gekregen. Zo hebben we de gelegenheid gehad zelfs de laatste punten op de i te zetten.
Tijdens dat gesprek liet de uitgever de kaft van het boek zien. Toen hij zag dat ik schrok, vroeg hij naar de reden ervan. Het was ongetwijfeld een heel mooie, gedistingeerde kaft, maar er stonden twee monniken op afgebeeld, die elk onder een paraplu liepen en die duidelijk geen Tibetaanse monniken waren (terwijl de ondertitel van het boek luidt: Tibetaanse denkbeelden over reïncarnatie). Na enig overleg met de vormgever besloot de uitgever ter plekke dat er een andere kaft moest worden gemaakt. En of ik zo vriendelijk was wat materiaal aan te dragen, opdat er een Tibetaanse sfeer weergegeven zou kunnen worden.
Ik ben heel benieuwd hoe de kaft gaat worden!

De Nederlandse vertaling van het boek van Rimpoche wordt mijns inziens echt een goed boek: inhoudelijk is het goed en het leest redelijk gemakkelijk (soms maakt Rimpoche wel erg lange zinnen). Het leest niet vlot: praktisch elke bladzijde zet je aan tot denken, doet je herinneren aan de lessen uit de Lamrim, geven gespreksstof. De sfeer die Rimpoche tijdens zijn onderricht oproept, vind je ook in het boek terug: ernst en humor wisselen elkaar af, de voorbeelden uit zijn persoonlijke leven zijn aansprekend en indringend. Ik merkte: hoe meer keren ik het boek las, hoe boeiender en samenhangender ik het vond. Het heeft mij veel stof tot beklijvende beschouwingen gegeven.

De Nederlandse titel luidt: *Voor de dood niet bang, Tibetaanse denkbeelden over reïncarnatie.* De prijs zal € 14,50 (excl. € 2,50 portokosten) bedragen. Jewel Heart mag, volgens afspraak met de uitgever, het boek als boekhandel verkopen.
D.w.z. dat van elk boek dat via Jewel Heart wordt verkocht ruim € 5,- voor Jewel Heart is. Dat bedrag zal gebruikt worden voor het nieuwe pand.

Bestellen kan via een e-mail aan marion.giesbert@inter.nl.net en tevens via een overboeking van het totale bedrag op het gironummer van Jewel Heart 57.12.289 o.v.v. het aantal exemplaren van *boek Rimpoche*. Als Jewel Heart het verschuldigde bedrag heeft ontvangen, ontvang je het boek via je groep of via de post (als je niet in een groep deelneemt).



HUISVESTING



HUISVESTING JEWEL HEART NEDERLAND

Iedereen weet dat Jewel Heart op zoek is naar andere huisvesting. Het contract aan de Dominicanenstraat is destijds door de verhuurder opgezegd omdat het de bedoeling was dat het pand gesloopt werd. Inmiddels is er veel, heel veel gebeurd op het vlak van huisvesting.
Hieronder de stand van zaken eind januari 2003.

Peter van Wanrooij

Vanaf 1999 maakt Jewel Heart gebruik van ruimten aan de Dominicanenstraat 2B te Nijmegen. In de tweede helft van 2000 wordt via de oude eigenaar (Woning Holding B.V.) met de nieuwe huiseigenaar (Talis Woondiensten) overeengekomen de huur tussentijds te beëindigen per 1 januari 2004. Talis Woondiensten wil op het terrein woningen realiseren.
In vervolg daarop worden zoekacties ondernomen om een nieuw pand te verkrijgen en tegelijk wordt naar de financiële mogelijkheden gekeken een pand te kopen. Tot september 2002 wordt uitgegaan van een definitief vertrek uit de Dominicanenstraat per 1 januari 2004; er is zelfs sprake van een mogelijk eerder vertrek: per 1 april 2003.

Tussen september en december 2002 is er een wat verwarrende situatie:

* er wordt onderzocht in welke mate Jewel Heart een beroep kan doen op de Wet Huurbescherming, waarbij het mogelijk zou zijn dat we (veel) langer in het pand kunnen blijven; in december blijkt dat Jewel Heart in het verleden akkoord is gegaan met het vervroegd opzeggen van het huurcontract;
* door dit onderzoek wordt het zoeken naar een ander pand wat minder intensief; dit wordt mede beïnvloed door de ontwikkelingen op de huizen- en kantorenmarkt, waar de prijzen stabiliseren en de verwachting is dat deze mogelijk gaan dalen;
* het wordt nu duidelijk dat het verwerven van geld voor een nieuw pand op een andere leest moet worden geschoeid: met alleen giften en hypotheek van een bank is een eigen pand onhaalbaar. Er wordt gezocht naar de mogelijkheid het benodigde geld van leden van Jewel Heart te lenen, waarbij de eerste indrukken zijn dat dit een reële optie is. Er wordt thans gewerkt aan een nadere uitwerking en concretisering.
* Talis blijkt geen sloopvergunning voor het pand te krijgen teneinde er woningen te bouwen. Zij krijgt gelegenheid een nieuw woningbouwplan in te dienen, waarbij de gevel aan de Dominicanenstraat intact dient te blijven. Waarschijnlijk kan eind maart 2003 duidelijk zijn of Talis aan de wensen van de gemeente Nijmegen kan en wil voldoen.

Op grond van bovenstaande ontwikkelingen is de stand van zaken op 31 januari 2003 als volgt:

* We moeten er op dit moment van uitgaan dat we het huidige pand op 31 december 2003 verlaten hebben;
* de werkgroep Huisvesting is weer met nieuwe moed op zoek naar een ander pand;
* de werkgroep Fondsenwerving is druk bezig het benodigde geld voor een eigen pand door leningen en obligaties te verwerven. Binnenkort zal een brief daarover naar alle mandala-leden worden verstuurd en er wordt over gedacht ook een brief aan alle vrienden van Jewel Heart te sturen;
* Talis Woondiensten is op de hoogte gebracht van onze belangstelling voor het kopen van het gehele pand aan de Dominicanenstraat;
* Talis Woondiensten is ook op de hoogte gebracht van onze opvatting, dat, mocht hun project doorgang vinden, doch later dan de geplande datum van 1 januari 2004, een verlenging van het huidige huurcontract voor ons bespreekbaar is indien wij tegen die tijd nog geen adequate huisvesting elders zouden hebben gevonden;
* Het bestuur beraadt zich op de concrete uitwerking van de geldverstrekking van leden via leningen en obligaties. Tegelijk is het bezig met het ontwikkelen van een rekenmodel, waarbij te gelegener tijd redelijk precies berekend kan worden wat de te verwachten kosten en baten van een eigen pand zullen zijn, m.a.w. of het voor Jewel Heart exploitabel is een bepaald pand te kopen.

BESTUUR



INFORMATIE VANUIT HET BESTUUR

— Peter van Wanrooij, secretaris

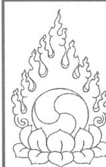
1. De afgelopen maanden is praktisch alle aandacht uitgegaan naar de huisvesting. Hoe de stand van zaken op dit moment is, wordt elders in de Nieuwsbrief uitvoeriger beschreven.
2. Hanneke Jacobs is met een groep leden druk bezig met het ontwikkelen van een beleidsplan. Daarin worden handvatten en criteria aangereikt, op basis waarvan het beleid van Jewel Heart Nederland zich kan ontwikkelen. Over enige tijd zal een conceptbeleidsplan aan alle leden worden voorgelegd.
3. Vanuit de werkgroep Fondsenwerving komt een brief naar alle leden, waarin twee verschillende mogelijkheden worden aangegeven om te participeren in de aankoop van een nieuw pand voor Jewel Heart.
4. Er is besloten tot een aanvulling op de onkostenvergoeding: degenen die hun computer voor 50% of meer daadwerkelijk gebruiken voor werk voor Jewel Heart, kunnen een beargumenteerd verzoek voor tegemoetkoming in kosten indienen bij Ron Twisk. Hij zal in alle redelijkheid deze verzoeken beoordelen.
5. Een vrijwilliger die onkosten maakt voor Jewel Heart die naar algemeen aanvaarde maatschappelijke opvattingen in alle redelijkheid zouden kunnen worden gedeclareerd en deze kosten *niet* declareert, kan deze kosten naar de belastingdienst aanmerken als gift.
   Als kilometerprijs geldt voor 2002 een bedrag van € 0,16.
   Degenen die 100 uren of meer vrijwilligerswerk verrichten voor Jewel Heart kunnen een bedrag van € 375,- opgeven als gift en degenen die 200 uren per jaar of meer vrijwilligerswerk doen kunnen een bedrag opgeven van € 700,-
   Als iemand een officiële verklaring daarvoor wenst, kan hij/zij contact op met ondergetekende of met het secretariaat.
6. Om het huishoudelijke werk tijdens de lessen van Rimpoche, Tarab Tulku, Hartmut en Han de Wit wat te verlichten wordt een tweedehands koffiezetmachine aangeschaft, die voldoende capaciteit heeft om iedereen tijdig van een kopje koffie te voorzien.
7. De jaarcijfers over 2002 zien er op het eerste oog gezond uit. In april zullen de definitieve cijfers bekend zijn en worden besproken.
8. (Voor een enkeling:)Er blijken nog enkele leden te zijn die hun mandalabijdrage over 2002 nog volgens de oude bedragen overmaken. Er zijn mogelijkheden deze getallen aan te passen aan de bedragen zoals die per 1 januari 2002 zijn afgesproken. Men kan ook deze zaken automatisch regelen.
   Indien van toepassing: Gaarne een snelle aanpassing!



OPROEP

OPROEP VAN DE 'ZOEKGROEP'

Voorjaar 2002 zijn de huisvestingsgroep en de fondsenwervingsgroep uit praktische overwegingen gefuseerd. De zoekgroep is daar weer een onderdeel van en richt zich specifiek op alle activiteiten rond het concreet zoeken naar een pand dat geschikt is voor Jewel Heart.
Er is al veel werk verzet door de leden van deze groep, waarbij Louis Esser fungeert als centraal meld- en registratiepunt, via zijn mobiele telefoon (06-13204073). Er is contact gelegd met makelaars en er zijn flink wat panden (kloosters, scholen, kerken etc.) bekeken (ze waren meestal te duur, boven de 550.000 euro of te klein, geen mogelijkheid voor een grote zaal, geschikt voor 150-200 personen). Ook is er een procedure opgesteld 'van tip tot koop' en is er een 'eisenlijst' opgesteld ter beoordeling van panden. Op papier tekenen de contouren van een toekomstig pand zich steeds duidelijker af.
We zullen dit jaar alle zeilen bij moeten zetten om met vereende kracht koers te kunnen zetten naar een nieuwe mijlpaal in het bestaan van Jewel Heart: een nieuw centrum! Om dat tot een goed einde te kunnen brengen zijn er dringend meer 'zoekers' nodig die binnen de bestaande zoekgroep mee willen werken. Wil je ook op deze manier een steentje bijdragen, meld je dan aan bij Louis Esser.


JEWEL HEART

Redactie:
Phil van Andel
Inge Eijkhout
Margo Gommers
Albert Mund
Paul van Veen
Josine Vissers
Karin Wilbrink

Oplage: 500

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van:
Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie,
Dominicanenstraat 2 b,
6521 KD Nijmegen.

Inlichtingen: 024-322 69 85.

E-mail:
secretariaat@jewelheart.nl,

Website: www.jewelheart.nl .

Postbank: 5712289.

Abonnement: € 10,-- per jaar.

Sluitingsdatum kopij:
9 mei 2003
8 augustus 2003
24 oktober 2003

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.
De spiritueel leider is

OPROEP

Wiek en Ron zoeken een helpend handje!

Wij, Wiek en Ron, zorgen al jaren, met veel plezier, voor de financiële zaken van Jewel Heart. Met het groeien van de organisatie nemen de werkzaamheden echter toe en we zouden het fijn vinden als iemand ons gaat helpen. Het komt met name om financieel administratieve zaken zoals bijhouden van de ledenadministratie en het daaraan verbonden betalingsverkeer. Enige kennis van de computer is gewenst.
Je hulp is zeer welkom!

Als je interesse hebt, kun je contact opnemen met Wiek Linders of Ron Twisk.

Vriendelijk fotoverzoek

Willen alle mandala- en niet mandalaleden die fotomateriaal (ook oude foto's) hebben van mensen of activiteiten van Jewel Heart, contact opnemen met Elly van Doorn? Zij is bezig met het archiveren en digitaliseren van al het beeld-materiaal. De foto's krijgt iedereen retour, tenzij men ze wil doneren aan het Jewel Heart archief.
Tel. 026 3819782 of elly.van.doorn@12move.nl.

Alvast bedankt !
Elly van Doorn



JEWEL HEART NIEUWSBRIEF

Jaargang 14 nummer 2 juni 2003

REDACTIONEEL

Een geweldige boekpresentatie, drie lezingen, twee retraites, een Tara-zegening en een mandalamiddag. Zie hier de oogst van het voorjaarsbezoek van Gehlek Rimpoche dit jaar. Helaas geen verslag van de later ingelaste lezing in Nijmegen bij boekhandel Dekker-van de Veght, die maar liefst door ruim 150 leesfanaten werd bezocht en die, door Rimpoche aangepast op het 'publieksniveau' zeer positief werd ontvangen.

Desalniettemin een boordevolle Nieuwsbrief met mooie verslagen en samenvattingen van alle activiteiten. Smullen dus voor al diegenen die zich gaarne laven aan de inspirerende lessen van Gehlek Rimpoche, die tijdens dit bezoek overigens heeft toegezegd ook komend najaar te zullen komen!

Tip: Komt allen naar de benefietdag op 29 juni. Zie achterpagina

Het voorjaarsbezoek van Gehlek Rimpoche

VOOR DE DOOD NIET BANG, OP WEG NAAR BEVRIJDING



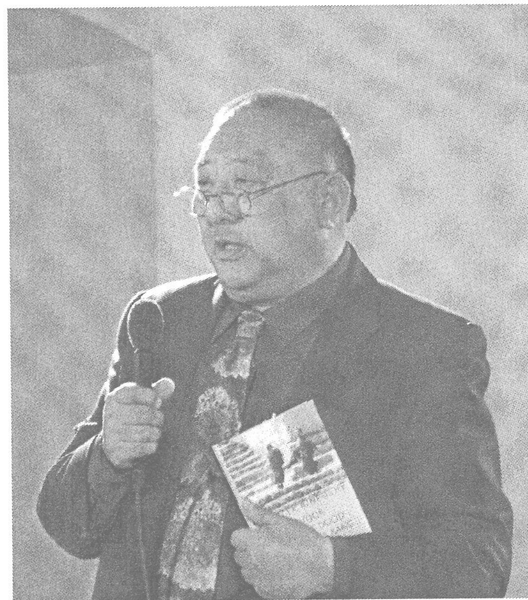
Het voorjaarsbezoek van Gehlek Rimpoche had dit jaar een spectaculair begin. In de Nicolaaskerk in Utrecht werd op 12 april de Nederlandse vertaling van zijn boek *Good life, good death,* met als titel: *Voor de dood niet bang* gepresenteerd. Componist Philip Glass was speciaal overgevlogen om de presentatie op te luisteren met pianomuziek. Er waren ruim 400 bezoekers aanwezig en veel media, radio en televisie. Het was het begin van een veelzijdig bezoek. De Nieuwsbrief was erbij, van boekpresentatie tot mandaladag, en doet verslag.

Albert Mund

PRESENTATIE VAN *VOOR DE DOOD NIET BANG*

In een drukbezochte Nicolaaskerk in Utrecht werd de vertaling van het boek van Gehlek Rimpoche *Voor de dood niet bang* gepresenteerd. In zijn inleiding legde Philip Glass een opmerkelijke relatie. Hij wees op het feit dat de Nicolaaskerk is gebouwd in dezelfde periode als waarin Atisha het boeddhisme in Tibet tot nieuwe bloei bracht. De overlevering van de boeddhistische traditie door middel van het boek van Rimpoche in deze omgeving, zal dan ook meer dan toeval zijn, aldus Philip Glass.
Hij zette zijn woorden kracht bij door onder meer zijn compositie *Mad rush* te spelen, een pianostuk dat hij in 1979 schreef voor de Dalai Lama ter gelegenheid van diens bezoek aan New York. In een indringende werveling van tonen werden we meegenomen met op en neer gaande stromen en golven, in een symbolische afwisseling van bezinning en onrust. Mede door de fantastische akoestiek van het kerkgebouw werd zijn muziek tot een indrukwekkend geheel.





Intelligent geloof

Zoals de stromen en golven van de muziek van Philip Glass door het kerkgebouw galmden, zo nam Rimpoche ons vervolgens mee op de stromen en golven in zijn boek. Verwijzend naar de Engelse titel van zijn boek *Good life, good death,* confronteerde Rimpoche zijn toehoorders met de vraag wat goed en slecht is. Goed leven is in ieder geval niet materieel bedoeld, niet egocentrisch. Goed leven wordt gehinderd door gehechtheid, obsessies, jaloezie. Goed leven is in ieder geval wel zorgzaamheid, liefde, compassie, vertrouwen. Een

bekend Tibetaans gezegde luidt: "*als je in de buurt van iets kostbaars bent, zul je zelf kostbaar kunnen worden*" Een automatisme is dit echter niet. Zorgzaamheid en vertrouwen, liefde en compassie vragen om de ontwikkeling van een intelligent geloof, waarin negatieve emoties verminderd en positieve emoties versterkt worden.

Reïncarnatie

Door de ramp van 11-september in New York kreeg *Good life, good death* onverwacht veel aandacht en kon het in Amerika een bestseller worden.In een wereld vol haat en angst gaan mensen op zoek naar houvast. Toch is dat niet waar het werkelijk om gaat. Het gaat om de ontwikkeling van goed leven als voorwaarde voor een goede dood. Natuurlijk brengen dood en sterven angst en onzekerheid met zich mee. De vraag is immers wat er na de dood met ons gebeurt.
Niemand weet dat precies, omdat nog nooit iemand is teruggekeerd van de dood en dat zal ook nooit gebeuren. Zeker is wel dat bij het sterven lichaam en geest worden gescheiden. Onze identiteit, die verbonden is met ons lichaam, verdwijnt
Maar hoe zit het met de continuïteit van onze geest? Wetenschappelijk valt het niet te bewijzen, maar ook niet te ontkennen dat er een continuïteit is. In ieder geval kan geest of bewustzijn niet geproduceerd worden. Gisteren, vandaag en morgen ben ik steeds weer anders en toch dezelfde. Dit betekent op zijn minst een sterke aanwijzing voor continuïteit uit vorige levens, voor reïncarnatie.

Rimpoche beëindigde zijn lezing met een verwijzing naar Allen Ginsberg die zei: 'Als reïncarnatie bestaat, dan wil ik er op voorbereid zijn!'
Met de mogelijkheid het boek *Voor de dood niet bang* te laten signeren door Rimpoche werd de boekpresentatie afgesloten.





LIEFDEVOL INZICHT, WIJS MEDEDOGEN

Op een stralende zondagmiddag gaf Gehlek Rimpoche op 13 april onder deze titel in de Norbertus Mavo te Tilburg zijn eerste lezing. Rimpoche startte met het schetsen van een schijnbaar persoonlijke identiteitscrisis, namelijk de gelijktijdige aanwezigheid van zijn moderne openheid en zijn binding aan de Tibetaans-boeddhistische traditie. De combinatie van openheid en traditie lijkt een contradictie, maar hoeft dat volgens Rimpoche niet te zijn. Openheid kan goed verbonden worden met trouw aan traditie. Openheid vindt juist zijn grond in de hulpbehoefte van mensen. Alle spirituele tradities zijn volgens Rimpoche 'excellent' maar in elke traditie wordt er gecorrumpeerd en komen mensen daartegen ook doorgaans in verzet. Mensen hebben juist hulp nodig om pijn en lijden te vermijden en hebben begeleiding nodig om hen naar bevrijding te leiden.
Geslotenheid leidt tot beheersing, tot hokjesgeest en dus tot onvrijheid. Rimpoche stelde het zo: 'Boeddha volgen leidt tot boeddhisme; Boeddha stichtte geen boeddhisme'.

Wegenkaart

In het dagelijks leven leidt de nadruk op geslotenheid tot een nadrukkelijk scheiden van *ik* en *de ander*. *Ik* en *de ander* hebben een eigen zelf, een eigen psychische identiteit, een eigen taal. De scheiding van *ik* en *de ander* kan leiden tot uitspelen, op alle niveaus van het leven: persoonlijk, in mijn groep, mijn woonplaats, mijn land. In ego vindt dat uitspelen een vruchtbare grond. Iedereen draagt dat ego in zich. Vanwege ego wordt ik belangrijk ten opzichte van de ander. Wijsheid verschijnt daar waar de duisternis van ego wordt opgehe-

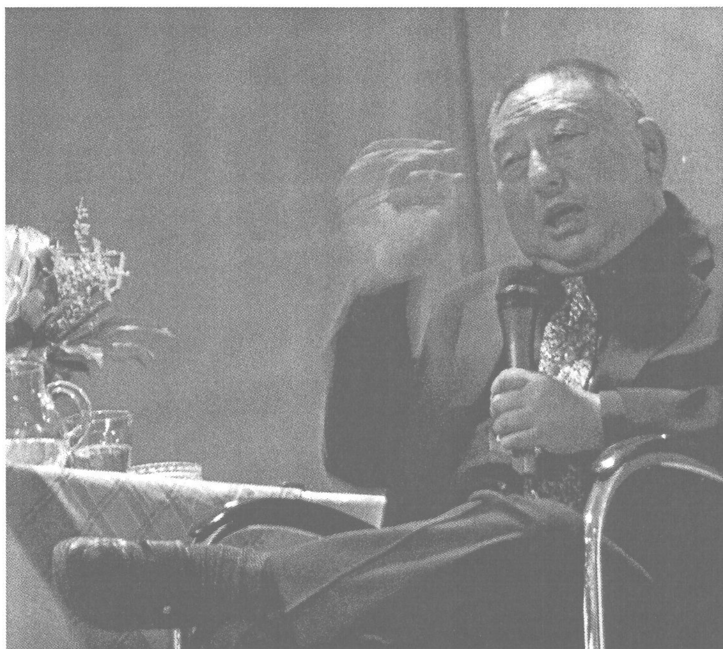
ven. De reden voor het betrachten van openheid is dan ook hierin gelegen!
Spirituele ontwikkeling is een persoonlijke aangelegenheid. De spirituele weg die we kunnen gaan is mede afhankelijk van de wegen die anderen zijn gegaan en hebben beschreven. We kunnen het boeddhisme als het ware beschouwen als een wegenkaart, die ons helpt om onze bestemming zo veilig mogelijk te bereiken, aldus Rimpoche. Een dergelijke weg vraagt ook om diepte. Het is dus belangrijk na te denken vanuit de traditie. Eén nacht nadenken is echter niet voldoende. Individuele ontwikkeling loopt schade op als de traditie ontbreekt, dan is er geen kaart en lopen we het gevaar te verdwalen. Het opgeven van openheid terwijl ook de traditie genegeerd wordt, is daarom onmogelijk en leidt uiteindelijk tot egogerichtheid.

Liefdevolle compassie

Bij het bestrijden van egogerichtheid gaat het om de juiste ontwikkeling van onze geest. Verandering dient altijd van binnen uit te komen. Het is onze persoonlijke verantwoordelijkheid, mogelijkheid, zelfs voorrecht om onze liefde en compassie in te zetten tot ontwikkeling van het geluk van de ander. Compassie voor de ander veronderstelt echter in eerste instantie de ontwikkeling van compassie voor jezelf. Indien compassie voor jezelf ontbreekt, word je een speelbal van je eigen omgeving. Dat leidt niet tot bevrijding, maar tot dwalen.
In dit kader wijst Rimpoche op het belang van analytische meditatie. Het is belangrijk je eigen situatie goed in beeld te krijgen. Persoonlijk probleembewustzijn is een voorwaarde voor je persoonlijke ontwikkeling en dus voor het ontwikkelen van compassie voor jezelf. Je eerste opgave is dan ook eerst je eigen adviseur te worden, waarbij je gebruik kunt maken van de ervaringen die spirituele leraren in de traditie hebben overgeleverd.
Compassie voor jezelf is wel verbonden met compassie voor anderen. Het gaat immers uiteindelijk om de bevrijding van alle levende wezens.
Wanneer we op deze manier inzicht in de oorzaak van lijden verbinden met het opheffen van de omstandigheden die tot lijden voeren, stelt dat ons in staat liefdevolle compassie te ontwikkelen voor ons zelf en voor anderen. In die zin vormen liefde en wijsheid 'twee zijden van één zakdoek'.



DENKEN AAN ANDEREN, GOED VOOR JEZELF



De relatie tussen *ik* en *de ander*, tussen ego en zijn omgeving, geplaatst in het kader van *geven* en *krijgen*, was het onderwerp dat Gehlek Rimpoche in een lezing in de fraaie aula van de Hogeschool STOAS in Den Bosch op woensdagavond 16 april aan de orde stelde.
Rimpoche verwees in het begin van zijn lezing naar het ontstaan van Jewel Heart in Nederland. De uitdaging waaraan de activiteiten van Helène van Hoorn ten grondslag lagen, was niet het stichten van een nieuw genootschap. Het was een uitnodiging aan Rimpoche om liefde en compassie over te brengen vanuit een boeddhistisch perspectief. Liefde en compassie worden vaak vluchtig gebruikt, als modewoorden. Maar wat houden de begrippen *liefde* en *compassie* nu werkelijk in?

Eigen verantwoordelijkheid

Liefde en compassie zijn slechts te begrijpen vanuit de eigen persoonlijke ervaring. Compassie is het gevolg van



liefde. Als je lijden ziet bij iemand die je lief hebt, doet dat bij jou ook pijn. Die pijn zet aan tot het stellen van de vraag wat je vervolgens moet of kunt doen. Zonder liefde ontstaat er dus geen gevoelsmatige betrokkenheid.
We vinden dat terug in de begrippen *sympathie* en *empathie*. Sympathie voor een ander is goed, maar voor de ontwikkeling van compassie voor de ander zal sympathie getransformeerd moeten worden tot empathie. Werkelijke compassie leidt daarbij uiteindelijk tot positief handelen zoals in de vorm van het verrichten van weldaden, bijvoorbeeld vrijgevigheid. Daarbij speelt, aldus Rimpoche, de motivatie van waaruit dat handelen plaatsvindt, een zeer belangrijke rol.
De ontwikkeling van compassie voor de ander begint echter met de ontwikkeling van compassie voor jezelf. Niets gaat vanzelf. Als je niet om jezelf geeft, wie doet dat dan wel? Spirituele ontwikkeling is dus een zaak van jezelf, je bent verantwoordelijk voor jezelf. Boeddha heeft geen betekenis zonder jezelf, zonder je eigen vraagtekens. Je moet dus zelf gemotiveerd zijn vorm te geven aan je eigen spirituele ontwikkeling.
We zien hierbij ook culturele verschillen tussen Oost en West opdoemen. In het Westen hebben we de neiging tot een zekere gemakzucht, we verwachten wonderen van Boeddha of van God. Maar waar het werkelijk om draait, zijn onze eigen daden. Een goede daad heeft goede gevolgen, een slechte daad heeft slechte gevolgen. Goede daden zijn verbonden met positieve emoties, negatieve daden met negatieve emoties. En negatieve emoties veranderen onze geest. Daarom komt ons lijden voort uit negatieve emoties. De oorzaak hiervan is gelegen in een gebrek aan compassie voor jezelf.

Zelfrespect als voorwaarde

Rimpoche benadrukte dat compassie voor jezelf je geest ondersteunt. Dat mag geen abstractie zijn, want abstracties hebben hier geen betekenis. De ontwikkeling van compassie voor jezelf leidt tot compassie voor anderen, eerst en vooral in je eigen omgeving. In dit kader wees Rimpoche op de grote betekenis van het inzicht in de verhouding tussen haat en liefde. Uitingen van haat of woede kunnen juist wijzen op de aanwezigheid van grote liefde. Dat is onder meer in opvoedingssituaties een bekend verschijnsel!
Compassie voor jezelf, compassie voor anderen, compassie voor alle levende wezens........uiteindelijk willen we allemaal lijden opheffen en gelukkig zijn. Maar wat is geluk? Is het geld? Gezondheid? Aanzien? Uiterlijk? Als er rechtstreeks naar gevraagd wordt, zal vrijwel iedereen zeggen dat dit geen werkelijk geluk is. We weten eigenlijk van nature wel dat boosheid, gehechtheid, jaloezie, geweld ons geluk in de weg staan. We weten dat ze de ontwikkeling van ons geluk hinderen en ons zelfrespect ondermijnen. Maar zelfrespect is een noodzakelijke voorwaarde voor de ontwikkeling van compassie voor jezelf. Zonder zelfrespect verlies je je basis, wordt egogerichtheid versterkt en maak je dus ook de ontwikkeling van compassie voor anderen onmogelijk. De stroom tussen goed doen en goed ontmoeten ondervindt dan vele hindernissen.



Iedere verandering en verbetering vergt tijd, maar verandering en verbetering van onszelf vergt nog meer tijd. Persoonlijke spirituele ontwikkeling vraagt om een langdurige investering in jezelf. Daarom benadrukte Rimpoche aan het slot van zijn lezing het belang van diepte-investeringen zoals in de vorm van het deelnemen aan retraites. Die uitnodiging behoefde in het licht van deze lezing van Rimpoche geen nadere toelichting meer!

Odyssee naar Vrijheid en Vajrayana vijfdaagse

TWEE DRUKBEZOCHTE MEERDAAGSE RETRAITES

Van 18 tot en met 21 april gaf Gehlek Rimpoche aan zo'n 100 mensen les over de *Odyssee naar Vrijheid*. Deze in 1998 in Nederland geïntroduceerde methode is een treffend voorbeeld van Rimpoche's talent het Tibetaans boeddhisme te vertalen naar het Westen. Hier in het Westen kennen we de Odyssee als het mythologische verhaal van Odysseus' terugreis naar zijn thuisland Ithaka. Angsten en andere hindernissen braken zijn vastberadenheid om terug te keren naar zijn thuisland niet. Zo kan iedereen, die daartoe gemotiveerd is, een innerlijke reis maken naar zijn thuisland van Vrijheid. Zie hier de parallel met de Lamrim. Zo krijgt de Lamrim een eigentijds, westers jasje.

Peter van Wanrooij



Het uitgangspunt van Rimpoche waren de 64 stappen van de Odyssee naar Vrijheid, de basistekst van The Three Principles en de Grondslag voor alle Vervolmaking. Met andere woorden: de hele Lam Rim is aan de orde geweest en één van de bijzonderheden ervan is mijns inziens dat Rimpoche aan het einde de mondelinge overdracht deed van zowel de Grondslag voor alle Vervolmaking als van de grondtekst van The Three Principles, in het Tibetaans én in het Engels.
Daarmee heeft hij de kiem gelegd voor de ontwikkeling ervan, waardoor we er nu mee aan het werk kunnen gaan.
Zoals gewoonlijk begon Rimpoche met stil te staan bij de motivatie om bij deze retraite aanwezig te zijn. Wat ieders motivatie ook is, iedereen is in dit kader bezig met de ontwikkeling van zijn geest en daarom ging Rimpoche uitvoerig in op de lucide en heldere natuur van de geest.
Omdat de geest te verbeteren is, omdat onze menselijke geest tot enorme prestaties in staat is, kan verlichting worden bereikt. En omdat dat doel te bereiken is, is het de moeite waard hierin energie te steken.
Als je dan besluit dit doel na te streven, is het belangrijk welke weg je bewandelt: als je weet wat je uiteindelijke bestemming is, heeft het geen zin in een willekeurige trein te stappen. Tegelijkertijd is het ook nodig dat je inspanningen levert om die bestemming te bereiken; zonder inspanningen (of met weinig inspanningen) kom je er niet.

Mijn eigen weg

Rimpoche ging ook nadrukkelijk in op het feit dat de weg naar verlichting begint met leren, omdat je anders niet weet wat je moet doen. Omdat een goede leraar daarbij een zeer belangrijke rol speelt, is het van het allergrootste belang kritisch te zijn: is de leraar op de hoogte van de weg, geeft hij het voorbeeld in zijn manier van leven?
Zo waren we al snel aanbeland bij de 13e van de 64 stappen van de Odyssee en hoewel de tijd in feite heel kort was, zijn in deze vier dagen alle 64 stappen aan de orde geweest. Uiteraard was het voor de meeste deelnemers niet de eerste keer dat ze 'het verhaal van deze weg' hoorden. Voor de 'nieuwelingen' en voor mensen in onze directe omgeving leidt dit nogal eens tot vragen in de trant van: 'Als je dat verhaal al enkele keren gehoord hebt, dan weet je het toch wel – er wordt toch niets nieuws verteld?'
Mijn persoonlijke antwoord daarop is dat ik geleidelijk aan de hoofdlijn van het verhaal begin te herkennen, maar dat er elke keer weer nieuwe aspecten naar voren komen – aspecten die me op dat moment raken, waar ik op dat moment gevoelig voor ben. Voor mij lijkt het een beetje op mijn dagelijkse gang naar mijn werk: de hoofdlijnen van de weg ken ik, maar in feite is er elke keer dat ik de weg volg, iets te beleven wat ik voorheen

niet zo beleefde.
Rimpoche had het over 'de aanhangsels': de 64 stappen, de 14 verzen van de grondtekst van De Drie Hoofdzaken van het Pad naar Verlichting en de 19 verzen van De Grondslag voor alle Vervolmaking zijn als het ware zeer gecondenseerde uitdrukkingen van de weg naar verlichting. Al bevatten ze de hele inhoud, elk woord behoeft toelichting. Ook dient men te beseffen dat elk woord ook diverse betekenislagen heeft, afhankelijk van het niveau waarop het wordt gebruikt.

Kortom, tijdens deze vier dagen hebben we weer heel wat inspiratie en leerstof opgedaan om onze weg te vervolgen. Daar kunnen we het weer even mee doen, al zal menigeen nu al weer uitkijken naar de volgende keer.



VAJRAYANA-RETRAITE



Voor zo'n 60 vajrayanabeoefenaars heeft Rimpoche dit voorjaar tijdens de Vajrayana-retraite van 27 april tot en met 1 mei twee initiaties gegeven, te weten die van Heruka en Vajrayogini. Aansluitend gaf hij twee dagen les over de Six-session Guruyoga, een dagelijkse beoefening voor diegenen die een initiatie ontvangen hebben in de maha annutarayoga tantra. Zoals altijd heerste er een prima sfeer.

Karin Wilbrink

Voorafgaand aan Rimpoche's bezoek hebben twaalf Jewel Heartleden een Vajrayogini-mantraretraite gehouden. Bij Ineke Vrolijk thuis hebben vijf mensen de retraite gezamenlijk gedaan. Dit werd door de deelnemers als heel prettig ervaren. Er werd gezamenlijk gemediteerd en gegeten en daardoor was er veel ruimte om elkaar te ondersteunen en informatie en ervaringen uit te wisselen.
De anderen hebben de retraite individueel thuis gedaan. Sommigen zelfs naast werk en kinderen, wat de nodige improvisatie vereiste. Ineke lanceerde het idee van een Vajrayogini-journaal via e-mail, wat enthousiast ontvangen werd. Op deze manier konden de deelnemers onderling contact houden, vragen stellen, ervaringen delen en moreel ondersteund worden. Van alles passeerde de revue: reacties van kinderen op hun mediterende ouders, verzuchtingen van stijve beoefenaars, gedichten en tips (Ed Houppermans: Zit als een kwal die een potlood heeft ingeslikt). En ook volgend gedicht:



Rond doorgedraaide
mala's, lippen zwoegend met
mantra's: retraite.

Vajrayogini's
links, rechts, voor, achter, boven
Jee, zijn wij dat echt???

Meditatie, in
aanwezige aandacht los
ik op in leegte

Ahamsa Sanders

Na de vuurpuja hebben alle retraitegangers een gezellig en heel smakelijk diner met elkaar gehad.
Rimpoche gaf aan volgend jaar les te willen geven over Vajrayogini en de vijftig verzen over



AFSLUITING MET TARA-ZEGENING EN MANDALA-MIDDAG

Zondag 4 mei werd de afsluitende dag van Rimpoche's voorjaarsbezoek. Albert Mund doet verslag van de Tara-zegening die in de ochtend plaatsvond en Hanneke Jacobs van de Mandala-middag op 4 mei.



TARA-ZEGENING

Albert Mund

In een bijzonder inspirerende sfeer gaf Rimpoche vorm aan de Tara-zegening als de afronding van zijn bezoek. Die bijzondere sfeer kon ontstaan door de grote hoeveelheid lessen die Rimpoche ons deed toekomen en waardoor we nieuwe inspiratie en motivatie konden ontwikkelen.
De speciale verbondenheid van Rimpoche met Witte Tara is een andere reden waarom de sfeer zo bijzonder was. Tara, ontstaan uit de traan van Avalokiteshvara, staat symbool voor liefde en compassie. Volgens de overlevering waren haar eerste woorden: 'ik ben hier om je te helpen'. De vergelijking met Rimpoche dringt zich op: 'ik was hier om te helpen bij het gaan van de weg tot de ontwikkeling van liefde en compassie'. Vanuit de Mandala was ook veel respect en compassie voor Rimpoche te bespeuren. We wensen Rimpoche een lang leven toe en zien weer uit naar zijn volgende bezoek.



MANDALA-MIDDAG



Tijdens het middagprogramma op 4 mei werd een aantal belangrijke zaken, die alle leden aangaan, door het bestuur voorgelegd, zoals het strategisch beleidsplan 2003-2007 en de nieuwe huisvesting.

Hanneke Jacobs

Vrijwilligersbeleid

Aan de ruim 60 aanwezige leden werd gevraagd hoe het vrijwilligersbeleid vorm zou moeten krijgen. En vooral hoe de leden betrokken en geactiveerd zouden kunnen worden om een bijdrage te leveren aan de activiteiten.
Dit leverde een veelvoud aan reacties op, die er samenvattend op neer kwamen dat:

- er veel meer *informatie* moet komen *voor alle deelnemers* aan de studiegroepen over de organisatie Jewel Heart. Bijvoorbeeld: wie doet binnen de organisatie welke taak, hoe zit de organisatie in elkaar, welke taken zijn er nog waar vrijwilligers voor gezocht worden, wat houden deze taken in, hoeveel tijd kost dat, met wie kan de klus samen gedaan worden? De organisatie wordt zo toegankelijker voor iedereen;

- het goed is om vanaf het begin *mensen* al te *betrekken bij* en te vragen voor organisatieklussen. Mensen voelen zich daardoor uitgenodigd en vinden een plekje;
- er meer ***aandacht*** moet zijn *voor de reeds actieve vrijwilligers*: wat hebben zij nodig om het werk te kunnen (blijven) doen?;
- er duidelijkheid moet komen over het *Mandalalidmaatschap*; alle nieuwe deelnemers zouden officieel een verzoek hiertoe kunnen krijgen met daarbij een beschrijving van wat dit lidmaatschap inhoudt;
- er aandacht zou moeten zijn voor het betrekken van *de diverse steden* bij het centrum in Nijmegen, zodat men zich deel van het grote geheel kan voelen.

Er was enige discussie of van buitenaf ook al dan niet betaalde mensen aangetrokken zouden kunnen worden en voor welke taken. De aanwezige leden waren geneigd een scheiding te maken tussen taken die de continuïteit van de organisatie raken – die gewaarborgd zouden moeten zijn – en incidentele klussen.

Prioriteiten: wat gaan we doen ?

In 3 workshops is vervolgens gewerkt aan het stellen van prioriteiten binnen de 3 hoofdgebieden uit de missie van Jewel Heart, waarin gesteld wordt dat Jewel Heart op spiritueel, humanitair en cultureel gebied actief wil zijn.

Binnen het *spiritueel gebied* moeten vele zaken aangepakt worden, waarbij het moeilijk was prioriteiten aan te geven. Wel vond iedereen de opleiding voor groepsbegeleiders en het bijstellen van het studieprogramma een belangrijke prioriteit.

De *humanitaire doelstellingen* zijn door de workshop gerubriceerd op volgorde van belangrijkheid met als uitkomst: stervensbegeleiding (26 stemmen), geestelijk raadsliedenwerk (18 stemmen), ondersteuning van mensen in maatschappelijk isolement (8 stemmen), praktische steun aan Tibet (4 stemmen).

Diverse leden hebben zich als geïnteresseerde opgegeven om voor een bijdrage in de activiteiten benaderd te worden, de belangstelling was groot.

De *culturele doelstellingen* zijn door de workshop gerubriceerd op volgorde van belangrijkheid met als uitkomst: voorlichting op scholen (15 stemmen), ondersteuning van de gewijde sangha (11 stemmen), organiseren van culturele activiteiten (10 stemmen), thangka schilderen, overdracht stimuleren (8 stemmen), BOS-activiteiten ondersteunen (4 stemmen), culturele uitingsvormen stimuleren (3 stemmen), Tibetaanse geneeskunde, spreekuur (3 stemmen).

Nieuwe huisvesting

Vervolgens is de leden een drietal keuzes voorgelegd als advies aan het bestuur met betrekking tot de nieuwe huisvesting van Jewel Heart, te weten:
- doorsparen, eerst nog blijven huren;
- pand kopen zonder grote zaal, momenteel voor Jewel Heart financieel goed betaalbaar;
- pand kopen met grote zaal, enigszins moeilijker te realiseren, met inspanningen van mandalaleden (financieel én qua tijd voor beheer en onderhoud) mogelijk.

Over de voor- en nadelen is uitvoerig van gedachten gewisseld.

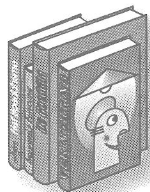
Een peiling door handopsteken gaf het volgende beeld: de overgrote meerderheid van de aanwezige leden adviseert het bestuur om een pand te kopen met een grote zaal.

Belangrijkste genoemde overwegingen vanuit de leden zijn:
- huren is uiteindelijk verlies van geld, je krijgt er niets voor terug;
- een grote zaal levert in energetisch opzicht behoorlijk wat op, het wordt de plaats waar alle rituelen worden gehouden e.d.;
- beter nu goed aanpakken, dan over 5 jaar wellicht weer moeten verhuizen.

Gehlek Rimpoche nam op het einde van de Mandala-dag het woord. Hij was blij dat de leden zoveel betrokkenheid tonen, er een veelvoud van goede ideeën is gelanceerd en dat de leden bereidwillig blijken te zijn de aankoop van een groter pand te steunen. Hij bedankte iedereen voor de bijdrage tijdens de middag en alle vrijwilligers in het bijzonder, die het mogelijk maken dat Jewel Heart de activiteiten kan doen.

Met dank voor ieders inbreng en de toezegging van het bestuur dat alle adviezen van de Mandala-dag meegewogen zullen worden in de besluitvorming, werd deze middag afgesloten.

BOEKRECENSIE



LEVEN IN AANDACHT

Commentaar op de Satipatthana-Soetra

Thich Nhat Hanh

Ine Albers

De Satipatthana-Soetra is de soetra over de vier velden van aandacht. Een soetra is een boeddhistische leerrede. Het is een tekst die niet alleen intellectueel bestudeerd moet worden, zoals wij in het Westen gewoon zijn te doen, maar die vooral beoefend moet worden.
Boeddha geeft in deze soetra de weg van *de vier velden van aandacht* aan, welke leidt tot zuivering; het onmiddellijk te boven komen van verdriet en zorgen; het beëindigen van pijn en angst; het bewandelen van het juiste pad en het verwerven van nirvana.
Die vier velden zijn:

1. De observatie van het lichaam in het lichaam.
2. De observatie van de gevoelens in de gevoelens.
3. De observatie van de geest in de geest.
4. De observatie van de objecten van de geest in de objecten van de geest.

Bij al deze vier aandachtsvelden is het van belang om toegewijd te zijn, met een heldere beoordelingsvermogen, opmerkzaam, los van iedere hunkering naar en iedere afkeer van dit leven.
De vier methoden van aandacht die in de soetra worden beschreven, zijn:

- aandacht voor het lichaam,
- aandacht voor de gevoelens,
- aandacht voor de geest,
- aandacht voor de objecten van de geest.

Bij het aandachtsveld voor het lichaam is de beoefenaar zich volledig bewust van de adem, de houding van het lichaam, de handelingen, de verschillende delen van het lichaam, de vier elementen waaruit het lichaam bestaat en de ontbinding ervan als lijk.
Bij het aandachtsveld van de gevoelens wordt de beoefenaar zich volledig bewust van aangename, onaangename en neutrale gevoelens terwijl ze opkomen, aanhouden en verdwijnen. Bovendien wordt de beoefenaar zich bewust van gevoelens van psychologische of van fysiologische aard.
Bij het aandachtsveld van de geest is de beoefenaar zich volledig bewust van toestanden van de geest zoals begeerte, haat, verwarring, concentratie, afleiding, innerlijke constructies en bevrijding.
Bij het aandachtsveld van de objecten van de geest is de beoefenaar zich volledig bewust van de vijf skandha's. Deze bestaan uit: vorm, gevoelens, waarnemingen, mentale constructies en bewustzijn. Bovendien is de beoefenaar zich bewust van de zintuigen en hun objecten, van de factoren die inzicht en bevrijding kunnen verhinderen, van de zeven factoren die leiden tot ontwaken en van de vier edele waarheden.
Deze zeven factoren zijn aandacht; onderzoek van verschijnselen; energie; vreugde; kalmte; concentratie en gelijkmoedigheid.
Deze vier velden van aandacht worden door de schrijver helder gemaakt door vele praktische oefeningen en overdenkingen omtrent elk aspect van deze vier aandachtsgebieden. Hierdoor wordt de toepasbaarheid van de beoefening van bewuste aandacht in het dagelijks leven herkenbaar en bruikbaar.

In dit boek geeft Thich Nhat Hanh tal van bruikbare methodes en oefeningen om de lezer behulpzaam te zijn bij het leren werken met bewuste aandacht. Het is een weg die leidt tot een vreugdevol bestaan, vrij van gehechtheid en haat en uiteindelijk ook vrij van onwetendheid. Een weg die leidt tot bevrijding en waarbij het hart zich opent voor de ander met de wens, het verlangen ook andermans lijden te verzachten.
Het is een boek wat past binnen de Mahayana traditie. De tweede en derde versie van de Satipatthana-Soetra bevinden zich achter in het boek. Deze zullen voor sommigen een welkome verdieping inhouden; voor anderen, waaronder ik mezelf ook schaar, gaat dit wel erg ver en ontgaat de betekenis.
Over het algemeen is het boek zeer bruikbaar en goed leesbaar! 

BESTUUR



INFORMATIE VANUIT HET BESTUUR

Er zijn in de afgelopen periode weer vele onderwerpen behandeld aan de bestuurstafel. Hieronder volgt een puntsgewijze samenvatting.

Peter van Wanrooij, secretaris

1. De afgelopen maanden is de **huisvesting** een belangrijk aandachtspunt geweest. De werkgroep is zeer actief met het zoeken naar geschikte panden. Er is een besluitvormingstraject vastgesteld dat aangeeft welke route er gelopen zal worden als we overgaan tot aankoop.
   De werkgroep zal binnen niet al te lange tijd de voors en tegens van enkele panden ter beoordeling aan het bestuur voorleggen. Ook zullen voorstellen worden gedaan m.b.t. mogelijkheden van financiering door Jewel Heart en een aantal leden.
   Intussen is het bestuur bezig het contract met de huidige verhuurder, zo goed mogelijk én in het belang van beide partijen af te ronden.
2. Het **concept-beleidsplan** is de revue gepasseerd en intussen aan de mandala voorgelegd. Er wordt nu verder gewerkt aan het voorbereiden van concrete doelstellingen.
3. De promotie van de **Nederlandse vertaling** van het boek van Rimpoche en Rimpoche's bezoek met voordrachten en lessen, hebben veel aandacht en energie gevraagd. Terugkijkend mogen we spreken van een goede belangstelling voor zowel dit boek als voor zijn boeiende lessen.
4. Het bezoek van Rimpoche was aanleiding om het **functioneren van het bestuur** in het afgelopen jaar eens door te nemen. Daarbij is aandacht besteed aan de ontwikkelingen die we vorig jaar hebben afgesproken m.b.t. de structuur van de organisatie. Er bleken wat zaken voor verbetering vatbaar, zoals de communicatie en de vergadertechniek. We zullen daarmee aan de slag gaan.
   Een ander probleem is de **clustercoördinatie**. De gezondheid van Wim Leeman is zodanig dat deze geen leiding meer kan geven aan het cluster Secretariaat; Ron Twisk zal zijn tijd en energie hard nodig hebben voor de ontwikkelingen rond het nieuwe pand en daardoor komt zijn taak als clustercoördinator Financiën vacant; en vanwege persoonlijke omstandigheden legt Margo Gommers haar taak als clustercoördinator PR/Communicatie neer. Hoe we deze problemen gaan oplossen, weten we nog niet; daar moeten we eerst goed over nadenken (waarbij suggesties van derden van harte welkom zijn).
5. In een gezamenlijk overleg met Rimpoche hebben we enkele **statutaire** zaken besproken, zoals de rol van de Raad van Ouderen en het onderscheid tussen de Stichting en het Kerkgenootschap. Deze zaken zullen aan een notaris worden voorgelegd zodat we tot goede en juridisch verantwoorde oplossingen kunnen komen.
   Uiteraard hebben we met Rimpoche ook de problematiek rond de clustercoördinatie en onze ervaringen rond het zoeken naar een nieuw pand besproken. Hierbij kwamen de voor- en nadelen van een vrijwilligersorganisatie ter sprake: we zijn nu eenmaal afhankelijk van vrijwilligers en niet iedereen is, naast het volgen van de wekelijkse studiebijeenkomsten, in de gelegenheid veel voor de organisatie te doen. En daar moet rekening mee worden gehouden, hoe graag het bestuur ook bepaalde ontwikkelingen sneller zou willen laten verlopen.
   Rimpoche benadrukte dat het belangrijk is zorgvuldig en juridisch verantwoord te handelen en waar nodig deskundigheid van buiten aan te trekken. Op deze manier zullen we voor de leden en voor de buitenwereld altijd gesteund worden door adviezen van onafhankelijke deskundigen.
   Vervolgens stelde Rimpoche voor de volgende **portefeuilleverdeling** aan te houden:
   Toekomstige beleidsontwikkelingen (met o.a. Humanitaire en Culturele Zaken): Hanneke Jacobs;
   Beleid t.a.v. en het enthousiasmeren van de vrijwilligers: Hans Op den Buijsch
   Beleid t.a.v. de inhoudelijke aspecten (Dharma-Coördinatie-Team): Carel Weevers
   Facilitaire aangelegenheden (werkgroepen, PR, financiën e.d.): Peter van Wanrooij
   Tenslotte is op voorstel van Rimpoche en naar de wens van het bestuur, het bestuur uitgebreid tot vijf personen en wel met Frances Nijssen. Zij kan zich geleidelijk inwerken, zodat volgend jaar een of twee van de huidige bestuursleden kunnen terugtreden zonder dat de continuïteit in gevaar komt. 

Afsluitdag van het Jewel Heart seizoen.

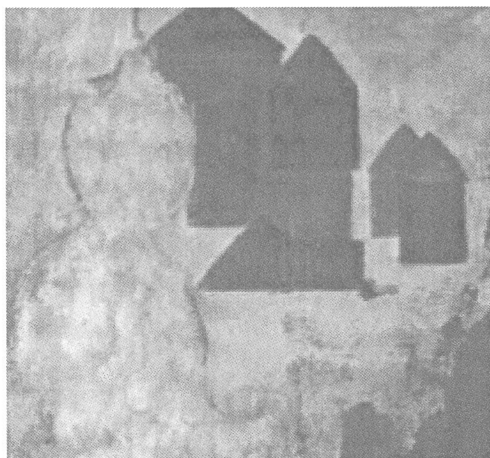
BENEFIETDAG

Op 29 juni wordt door Jewel Heart een benefietdag georganiseerd. Opbrengsten van deze dag zullen gebruikt worden voor de financiering van een nieuw pand voor Jewel Heart. Tevens is deze dag een mooie gelegenheid voor niet-leden om kennis te maken met Jewel Heart, terwijl het voor leden een gezellige manier is om het seizoen af te sluiten.

Karin Wilbrink

Veel leden van Jewel heart hebben enthousiast gereageerd op het initiatief voor een benefietdag.
Kunstenaars hebben diverse werken ter beschikking gesteld, zowel schilderijen als beelden. De kunstwerken zullen op zaterdag 28 en zondag 29 juni tentoongesteld en verkocht worden. Daarnaast zullen op zondag 29 juni allerlei activiteiten zijn, waaronder muziek en diverse workhops. Ook voor kinderen zal er het een en ander te doen zijn. Jewel Heart zal zichzelf presenteren in de vorm van een lezing, workshops en een infostand. De dag zal plaatsvinden in de kapel, de bibliotheek en het café van voormalig meisjespensionaat 'De Refter' te Ubbergen. Dit gebouw ligt in een prachtige omgeving op de heuvelrug bij Nijmegen. Het bezoek aan de benefietdag kan gecombineerd worden met een lekkere wandeling, zodat er een fijne dag van gemaakt kan worden.

Het programma is rond, maar op de dag zelf zijn er natuurlijk nog **talrijke taken en taakjes**. Het zou fijn zijn als we die over zoveel mogelijk mensen kunnen verdelen, zodat de last niet onevenredig op slechts enkele schouders komt te liggen. Zo krijgt iedereen de kans om van deze dag te genieten.
Schrijf de datum meteen in je agenda !
En neem gerust familie en vrienden mee, want het is een goede gelegenheid om op een

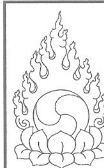


ongedwongen manier kennis te maken met Jewel Heart. Hoe meer bezoekers, des te gezelliger én des te meer inkomsten voor ons nieuwe pand!!

Voor informatie:
Karin Wilbrink tel:024-3600335
Elly van Doorn tel:026-3819782
Zie ook de website: **www.jewelheart.nl**

LAATSTE NIEUWS!!

International befaamd Tibetaanse zangeres **Namgyal Lhamo** (een nicht van Rimpoche) zal op deze dag voor ons optreden. Zij zingt Tibetaanse liederen en begeleidt zichzelf op de luit.



JEWEL HEART

Redactie:
Phil van Andel
Inge Eijkhout
Margo Gommers
Albert Mund
Paul van Veen
Josine Vissers
Karin Wilbrink

Oplage: 250

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van:
Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie,
Dominicanenstraat 2 b,
6521 KD Nijmegen.

Inlichtingen: 024-322 69 85.

E-mail:
secretariaat@jewelheart.nl,

Website: www.jewelheart.nl .

Postbank: 5712289.

Abonnement: € 10,-- per jaar.

Sluitingsdatum kopij:
8 augustus 2003
24 oktober 2003

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.
De spiritueel leider is
Gehlek Rimpoche.



Jewel Heart Nieuwsbrief

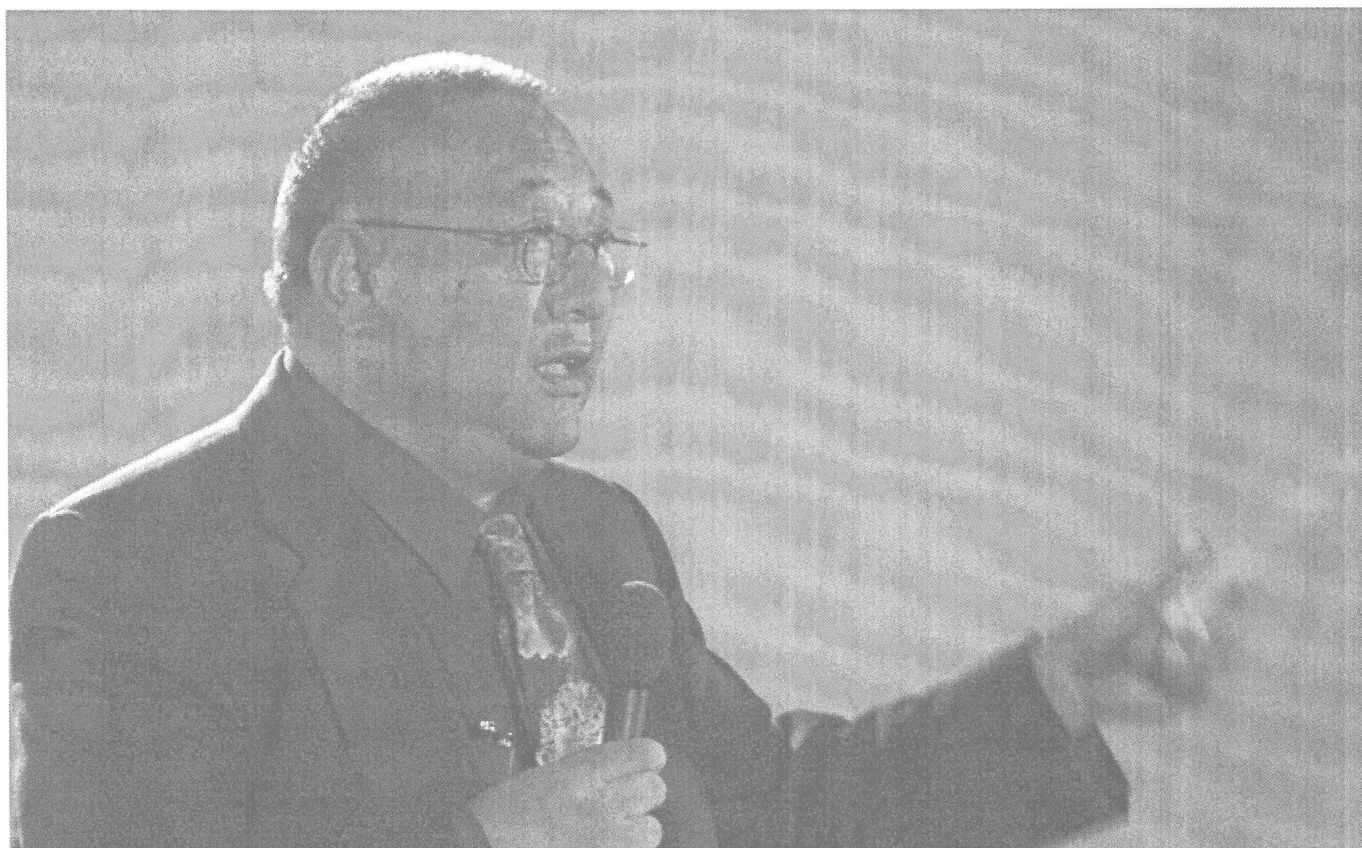
Jaargang 14 nummer 3 september 2003

Wi Li

GOED LEVEN, GOED STERVEN

"Voor hoge Tibetaanse geestelijken zijn gesprekken over vorige en volgende levens de normaalste zaak van de wereld. Bewijs ontbreekt, maar zo belangrijk is het ook niet. Gewoon goed leven, dat is alles." Haagsche Courant journalist Tako van der Mark had een gesprek met Gehlek Rimpoche. Een bewerking van het artikel is het resultaat.

Albert Mund



Aandacht voor de wereld

Voor de wereld heeft een boeddhist geen echte aandacht. Alles wat daarin gebeurt, laat hij als water van zich afglijden. En een oordeel over gebeurtenissen heeft hij al helemaal niet. Het is een hardnekkig vooroordeel dat vaak de kop opsteekt. Het is een idee dat in elk geval niet opgaat voor de Tibetaanse lama (hoge boeddhistische geestelijke) Gehlek Rinpoche. Als inwoner van afwisselend Michigan en New York ervoer hij de terreur van 'nine eleven' en de nagalm ervan aan den lijve.

Met president Bush aan het roer gaat het de verkeerde kant uit, oordeelt Gehlek streng. "We leven momenteel in een tijd waarin iedereen onderhevig lijkt aan angst en haat. Sommigen geloven sinds 11 september in de vuist en het gevecht. En George Bush is een van hen. Ik ben tegen zijn

REDACTIONEEL

Het voorjaarsbezoek van Gehlek Rimpoche dreunt nog na.
In de Haagsche Courant stond een interview met Rimpoche.
We hebben dit voor de Nieuwsbrief bewerkt. ***Boeiend!***
Dat Jewel Heart bruist van activiteiten is geen geheim.
We kijken even terug op de benefietdagen,
maar we kijken met het bestuur ook weer vooruit.
De huisvesting blijft een belangrijk aandachtspunt

politiek. Hij gelooft echt dat je vijanden kunt wegbombarderen. Maar iedereen weet dat dat geen oplossing is. Kijk naar Hitler. Hij werd overwonnen, maar later zie je in Europa op tal van plekken weer nieuwe dictators opkomen. Je schiet er eentje weg en ergens anders verrijst er weer een. Irak is geen uitzondering. Aan de vijand komt geen einde. Je creëert alleen maar meer vijanden. De enige oplossing is een verandering in het hart van de mensen," zegt hij in de lounge van het Amsterdamse Americain. Gehlek Rimpoche woont sinds de jaren tachtig in Amerika waar hij lezingen houdt en publicaties verzorgt over het Tibetaanse boeddhisme. Zijn bezoek aan Nederland staat in het teken van zijn pas vertaalde boek 'Voor de dood niet bang'. "In Amerika verscheen mijn boek twee weken na 11 september. En er was heel veel positieve aandacht voor in kranten en op radio en tv. Natuurlijk wordt de boodschap van liefde en mededogen niet door iedereen geaccepteerd. Sommige mensen reageren ronduit boos. Maar de meeste reacties waren instemmend."

Reïncarnatie

In zijn boek snijdt Gehlek Rimpoche ook reïncarnatie aan. Deze leer gaat ervan uit dat de kern van de mens bestaat uit onsterfelijk bewustzijn. Deze kern moet het lichaam tijdens het sterven loslaten, maar incarneert later weer in een nieuw lichaam. Zo doorlopen we leven na leven totdat we geestelijk zijn uitgeleerd en een terugkeer naar de aarde niet meer nodig is. Over reïncarnatie heerst in het Westen nog veel scepsis. Als een westerling een Tibetaan hoort vertellen over reïncarnatie is de kans groot dat hij zich verbaast over zoveel vermeende naïviteit. Hoe kan het nou dat je je vorige levens herinnert? Of dat je bezig kunt zijn met wat je in een volgend leven te wachten staat? De verbazing zal bij sommigen omslaan in lichte ergernis wanneer zij vernemen hoe Tibetanen reïncarnaties van lama's menen te identificeren. Zo moet een jong kind - waarvan gedacht wordt dat het een gereïncarneerde geestelijke is - een aantal persoonlijke bezittingen van zijn of haar 'voorganger' herkennen, zoals een bidsnoer of een bril. Ook bovennatuurlijke verschijnselen zoals dezelfde voorspellende dromen die verschillende mensen tegelijkertijd ontvangen, spelen een rol. "Ik weet, voor een westerling klinkt dit allemaal bizar, maar voor Tibetanen is het zoeken naar gereïncarneerde geestelijken net zo gewoon als een weersvoorspelling," zegt de corpulente zestiger die zelf wordt beschouwd als de reïncarnatie van een abt van een Tibetaans klooster. Al ging aan zijn herkenning een moeizaam proces vooraf, vertelt hij humoristisch. Toen hij een jaar of drie was, werd zijn ouderlijk huis in de Tibetaanse hoofdstad Lhasa geregeld bezocht door zogenaamde 'opsporingsgroepen'. Gezelschappen van tientallen ruiters waren geen uitzondering. Zij probeerden te achterhalen of de kleine peuter die daar rondscharrelde 'hun' man was. De vader van Gehlek Rimpoche - zelf een hoge lama en van aristocratische huize - moest van het gespeculeer rond zijn zoon niets hebben. Het middelpunt van alle aandacht genoot wel met volle teugen. Maar de bezoeken leidden ook tot chaotische toestanden, omdat men er maar niet achter kwam van wie Gehlek nu de reïncarnatie was. "De ene keer dacht ik dat ik de reïncarnatie van de Panchen Lama was. Iets wat ik wel leuk vond omdat ik daardoor het recht zou krijgen op een troon die minstens zo groot en hoog was als die van mijn vader. Maar een andere keer meende ik weer de reïncarnatie van een andere lama te zijn. Uiteindelijk werd ik herkend als reïncarnatie van de abt van een klooster." Voor Gehlek volgden lange jaren in het klooster waarin discipline en intellectuele en spirituele vorming spreekwoordelijk waren. Daar kreeg hij dezelfde leraren als de huidige Dalai Lama en werd hij doorkneed in meditatie en de boeddhistische leer.

Finesses

Gehlek Rimpoche heeft begrip voor scepsis aangaande reïncarnatie. Hij heeft er zelf jaren over gedaan om de finesses ervan te begrijpen. "Toen ik jong was, geloofde ik er eigenlijk niets van," zegt hij.
Het waren vooral de biografieën van verschillende geïncarneerde lama's die hem moedeloos stemden. "In die boeken las ik dat zij zich vorige levens konden herinneren. Wat ze hadden gedaan en met wie ze bevriend waren geweest. Maar als ik me situaties of vrienden probeerde te herinneren, kwam er niets boven. Ik had totaal geen betrouwbare herinneringen. Ik dacht dat ik een dwaas was." Naar eigen zeggen heeft jarenlange studie, meditatie en gesprekken met grote boeddhistische leraren hem een onwrikbaar geloof in de reïncarnatieleer gegeven.
Critici wijzen erop dat reïncarnatie een 'harde' leer is. De omstandigheden waarin een mens zich bevindt, zouden rechtstreeks verband houden met vorige levens. Dat klinkt al snel naar straf op zonde. Wie nu gehan-

dicapt is, zal in voorgaande levensafleveringen wel het nodige op zijn kerfstok hebben gehad. Maar dat soort oordelen gaan er bij Gehlek Rimpoche niet in. Wel is de wet van karma - oorzaak en gevolg, wat je zaait zul je oogsten - onontkoombaar, meent hij. "Armoede en rijkdom, gezondheid en ziekte, plezier en pijn, dat is allemaal het gevolg van karma. Maar dat wil niet zeggen dat je er niets tegen kunt doen. Karma is krachtig, maar karma is geen God. Het is veranderlijk. Jezelf verschuilen achter een opmerking als 'ik kan er niets tegen doen, want dat is mijn karma' is onzin. We hebben de mogelijkheid om te veranderen door goed te leven." Hij vervolgt: "Maar ik ben hier niet om reïncarnatie te verkondigen. Als je er geen boodschap aan hebt, is dat 'fine'. Inderdaad is er voor reïncarnatie geen enkel wetenschappelijk bewijs. Maar er is ook geen bewijs dat het niet bestaat. Ach, je kunt over reïncarnatie buitengewoon ingewikkeld en mysterieus doen. Dat is nergens voor nodig. De enige opdracht die je in dit leven hebt, is een goed leven te leiden. Een goed hart voor al wat leeft. Dat is het allerbelangrijkste. En die boodschap telt voor iedereen of je nu wel of niet spiritueel bent."

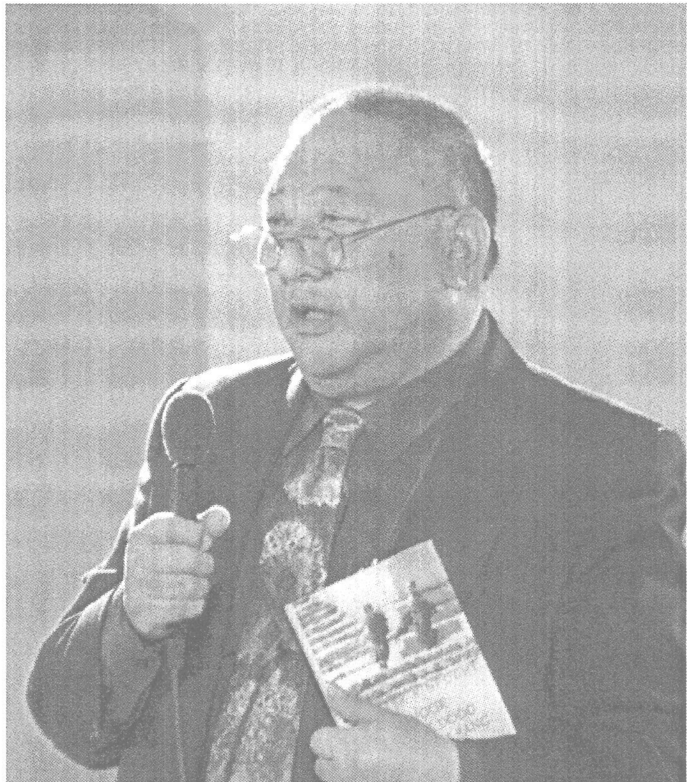
Goed leven

Gehlek Rimpoche verstaat onder een 'goed leven' niet dat je het materieel goed voor elkaar hebt. Een mooi huis, een goede baan, een gezin, het is allemaal waardevol en daar mag je ook blij mee zijn. "Maar een goed leven is voor mij iets anders. Het is leven volgens de spirituele weg. Een leven dat niet wordt gedomineerd door negatieve emoties zoals angst, haat en obsessie. Het is niet zo dat je daar vrij van moet worden, want die emoties zijn er nu eenmaal. Alleen is het belangrijk dat je ervoor in de plaats liefde, wijsheid en mededogen in praktijk brengt. Wie zo leeft, hoeft ook niet bang te zijn voor de dood. Wie goed leeft, sterft goed. Wie slecht leeft, sterft slecht. Dat spreekt voor zich. De omstandigheden waaronder je terugkomt, daar kun je iets aan doen. Begin daar nu mee."

Balans

Maar misschien nog belangrijker dan spiritueel te leven, is het zoeken naar balans. Want in de ogen van Gehlek Rimpoche is die balans zowel in het Oosten als in het Westen ver te zoeken. "Neem mijn eigen land," zegt Gehlek Rimpoche. "In het oude Tibet - voordat de Chinezen ons in 1959 binnenvielen - was iedereen voornamelijk bezig met het volgende leven wat je te wachten stond. Volgende of vorige levens, daar draaide het allemaal om. Ik weet zeker dat die houding ook oorzaak is van de inval van de Chinezen. Je leeft met een grote buurman die superieur is en die zijn kans grijpt, als je niet oplet. China is als de kat die de kleine muis een tik geeft. In het Westen is het precies tegenovergesteld. Daar speelt de wetenschap de belangrijkste rol en is men niet geneigd bij zichzelf naar binnen te kijken. De wereld buiten je, daar gaat alle aandacht naar toe. En men gelooft dat je alleen dit ene leven hebt waaruit je alles moet halen. Ik zou zeggen, ga het experiment aan en stel dat er meer levens zijn. Dat alles wat je vandaag doet gevolgen heeft voor later. Die verschuiving in perspectief kan heilzaam zijn. Ik denk dat het de bedoeling is dat je tussen de twee werelden Oost en West de balans zoekt."

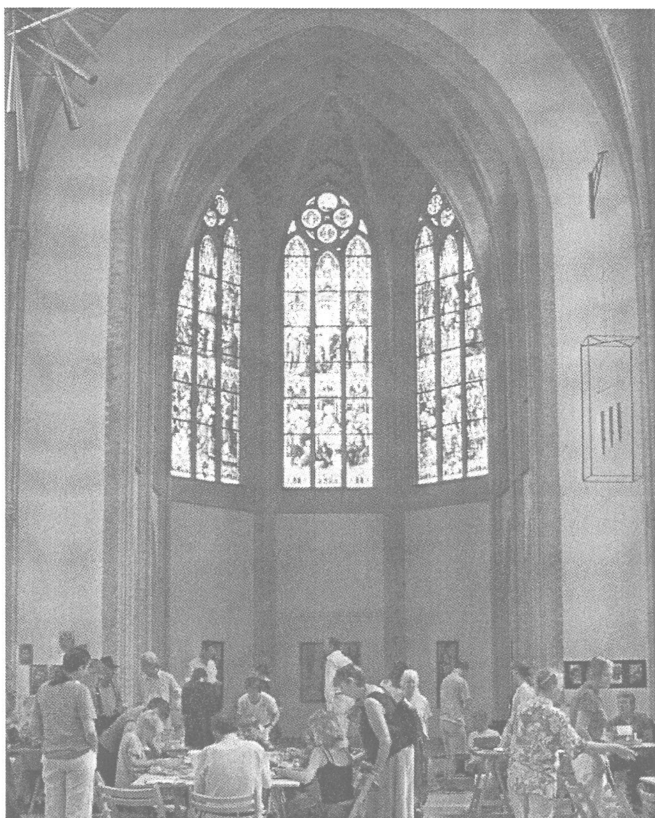
Gehlek Rimpoche benadrukt dat wij mensen het zelf moeten doen. Jezus, Boeddha, Mohammed, Mozes: ze komen niet naar beneden om ons te helpen. "O nee," zegt hij met nadruk, "Je bent je eigen gids en leider. Misschien dat mijn volgende boek zo gaat heten: "Als je jezelf niet kunt helpen, wie dan wel?" 



BENEFIETDAGEN 28 EN 29 JUNI 2003

Op 28 en 29 juni zijn door Jewel Heart, twee benefietdagen georganiseerd. Deze dagen vonden plaats in de prachtige ambiance van de kapel, de bibliotheek en het café van woon-werkgemeenschap de Refter te Ubbergen. De opbrengst van deze dagen, die bestemd is voor de nieuwe huisvesting van Jewel Heart, is bijeengebracht door de vele activiteiten die door leden van Jewel Heart zijn georganiseerd.

Karin Wilbrink



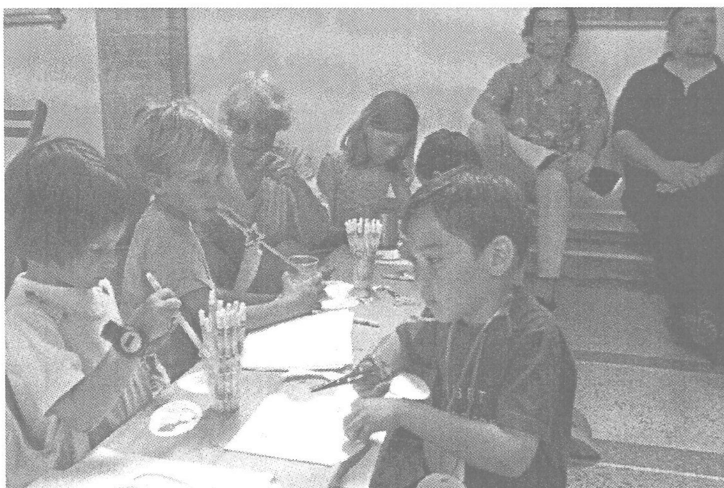
Veel leden van Jewel Heart reageerden enthousiast op het initiatief voor het organiseren van de benefietdagen. Een handvol mensen nam het heft in handen en maakte een programma dat zeer gevarieerd genoemd mag worden. Er bleek onverwacht veel talent te zijn binnen de Jewel Heartsangha en velen waren bereid (kunst)werken ter beschikking te stellen, een concert te geven, of een work-shop te verzorgen. Ook de catering werd in eigen handen genomen. Jewel Heart heeft zichzelf kunnen presenteren middels een lezing, verschillende workshops, videobeelden en een infostand. Het bezoek kon gecombineerd worden met een lekkere wandeling, waarvan velen gebruik maakten, mede geholpen door het prachtige weer. Als klap op de vuurpijl trad Namghyal Lhamo, een aangetrouwde nicht van Gehlek Rimpoche, geheel belangeloos voor ons op. Zij zong traditionele Tibetaanse volksliederen en begeleidde zichzelf daarbij op de Tibetaanse luit. Haar zuivere stem en haar spontane en bescheiden optreden bezorgden menigeen kippenvel. Al met al kunnen we terugzien op een meer dan geslaagde benefietactiviteit, die in een prettige en ongedwongen sfeer verliep. De opbrengst voor Jewel Heart is dan ook veel meer geweest dan enkel een financiële (1500 Euro).

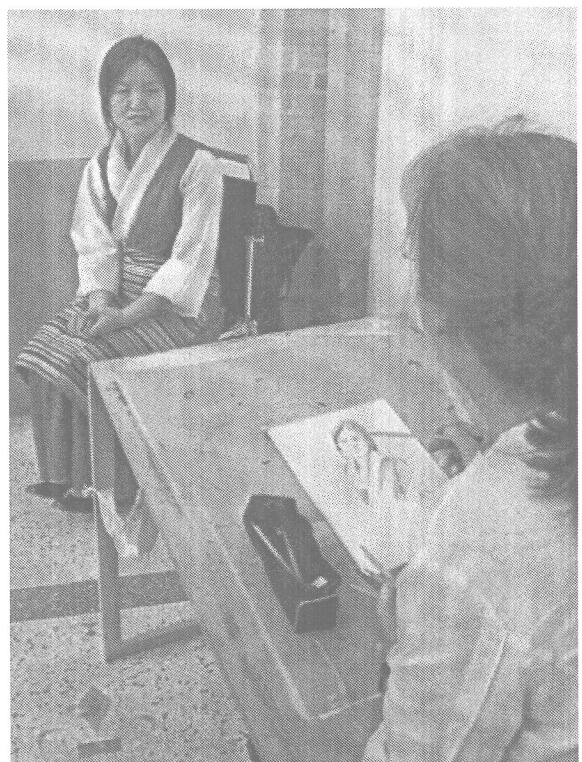


We waren blij met de grote inzet van vele Jewel Heartleden en een woord van dank is dan ook zeker op zijn plaats voor allen die zich belangeloos hebben ingezet om deze dagen te doen slagen.







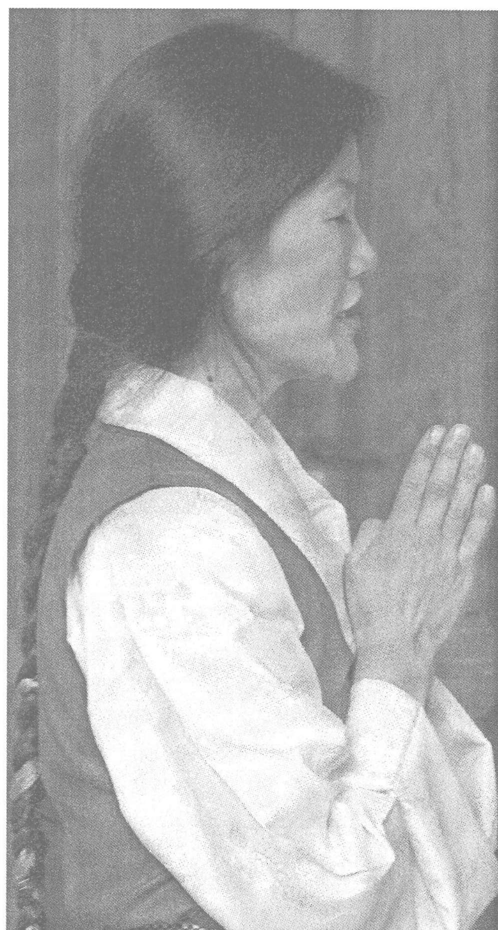


NAMGYAL LHAMO

Zuivere en authentieke zangkunst uit Tibet.

Namgyal trad onlangs op in het kader van de Jewel Heart benefietdag. Reden om wat meer aandacht te geven aan haar persoonlijke achtergrond en de ontwikkeling die zij heeft doorgemaakt.

Karin Wilbrink



Zuiver en authentiek, zoals het altijd geklonken heeft in Tibet, zo wil Namgyal Lhamo zingen. In het huidige Tibet zou dat vrijwel onmogelijk zijn. 40 Jaar Chinese overheersing heeft zijn sporen achtergelaten. In Tibet is het niet toegestaan en zelfs gevaarlijk in het openbaar liederen te zingen, die refereren aan de geschiedenis van een onafhankelijk Tibet of aan boeddhisme of aan Zijne Heiligheid de Dalai Lama. En vrijwel alle traditionele Tibetaanse liederen kennen religieuze en historische referenties. De generaties die nu opgroeien in Tibet kennen deze liederen niet meer, simpelweg omdat zij ze nooit gehoord hebben, laat staan dat zij ze zelf zingen. Ook steeds minder mensen bespelen de traditionele instrumenten, zoals de dranyen, de Tibetaanse luit. Namgyal Lhamo is een aangetrouwd familielid van Gehlek Rimpoche. Zij kwam veelvuldig en graag over de vloer bij Rimpoche's familie en werd altijd zeer hartelijk ontvangen. In 1956 vluchtte zij, nog zeer jong, samen met haar zus Chuckie uit Tibet .



Perfectie

Het duurde niet lang of hun talenten werden ontdekt. Op jonge leeftijd voltooiden zij de muzikale opleiding aan het Tibetan Institute of Performing Arts (TIPA) in Dharamsala in India. In 1954 werd dit instituut opgericht door de Dalai Lama teneinde de Tibetaanse cultuur in ballingschap te behouden. Namgyal en Chuckie waren

" When the thunder strikes in the mountains,
drizzling rain will follow: this is auspicious.
When the sky is filled with birds,
Spring will come: this is auspicious.
When the air is filled with the songs of people,
Happiness is there: this is auspicious."

voorbestemd belangrijke vertolkers te worden van de traditionele Tibetaanse muziek. Zij leerden de liederen en zangtechnieken van mensen die in 1959 nog vrijuit konden zingen. In Dharamsala kregen zij les van legendarische leraren van de Tibetaanse cultuur, zoals de zangmeesters Lhutsa en Maja Tsewang Gyurme, beiden nu overleden. Wanneer Tibetanen in India arriveerden met liederen of oude opnames van vertolkingen van traditionele liederen, belden zij elkaar op. De banden werden, zo nodig, afgespeeld via de telefoon.. Zo brachten zij hun eigen techniek naar een niveau van nog grotere perfectie. Namgyal reisde met TIPA rond door Azië, de Verenigde Staten, Europa en Australië.

Zingen in de keuken

In de vroege jaren 80 besloot Namgyal een nieuw leven te beginnen in het Westen. Zij had het gevoel dat haar kundigheden nog niet zo volgroeid waren, dat zij aan de hoge verwachtingen van de mensen in Dharamsala kon voldoen. Met hulp van haar Nederlandse man en haar zus Chuckie begon zij een vegetarisch restaurant in Utrecht. Jarenlang kon ze nauwelijks tijd vinden om te zingen of muziek te maken. De omgang met de spontane, doch directe en enigszins grove manieren van de Nederlanders, kostte haar veel energie. Ook ging veel energie naar het koken. Aanvankelijk waren haar handen zó ruw, dat zij niet eens de dranyen kon bespelen. Maar uiteindelijk maakte al dat roeren, snijden, poetsen en schoonmaken haar fysiek sterk genoeg om weer te gaan zingen. Zij zong de oude Tibetaanse liederen terwijl ze het eten klaarmaakte voor de gasten, ingehouden en met een zachte stem. Zo kon zij zich voorstellen dat ze in een Tibetaans dorp was, eten klaarmakend voor gasten die ieder moment konden binnenkomen. Op andere momenten zong zij met een krachtige luide stem om de keukengeluiden te overstemmen. En met de tijd hielp het werk in de keuken haar om haar handen gevoeliger te maken. Toen zij, een aantal jaren later, de dranyen weer ter hand nam en zichzelf tijdens het zingen begeleidde, merkte zij dat ze nu de fysieke en mentale kracht had die haar had ontbroken toen zij nog een tiener was.

" Though we yearn for our homeland,
A foreign land lies in our karmic store.
Though a foreign land remains our karma
This karma is not for eternity.
The white clouds in the east,
Are not patches stiched on a cloth.
A day will surely come
When the sun shines free of clouds."

Bron: Tekstboekjes bij CD's: Songs from Tibet en Voices from Tibet

Optreden

De tijd was rijp voor haar om naar buiten te treden met haar muziek. Als zij zingt, voert zij dezelfde rituele dansen uit, als wanneer de liederen in de oorspronkelijke context zouden zijn uitgevoerd. De tijd blijkt er rijp voor te zijn. Vooral in het Westen wordt de belangstelling voor Tibet en de authentieke Centraal-Aziatische muziek steeds groter. Zelfs in Tibet en in China kunnen we getuige zijn van een heropleving van de oude tradities en het kleinste sprankje traditionele muziek is voldoende om mensen de oren te doen spitsen. Namgyal zet zich in voor het behoud van de Tibetaanse uitvoerende kunst.

Namgyal: 'Het is mijn passie om de artistieke uitdagingen van de Tibetaanse muziek te onderzoeken. Voor de Chineese invasie was mijn oom Toepe Chola Damdu een zeer bekend musicus in Lhasa. Ongelukkigerwijze heb ik nooit de kans gehad hem te horen. Maar ik had de grote kans om te luisteren naar en te leren van andere beroemde muzikanten en zangers. Deze nalatenschap wil ik graag delen in een zuivere vorm, maar met mijn eigen artistieke interpretatie. Tibetaanse liederen geven de artiest de vrijheid te kiezen tussen diverse instrumenten om de liederen te begeleiden en in de manier waarop de emoties worden uitgedrukt.' 'Wat ik weet en wat ik zing, dank ik aan vele anderen. Ten eerste mijn moeder, wiens zingen nog steeds heel sterk in mijn geest is ingenesteld. Zij zong altijd tijdens het kammen van mijn haar. Als ik haar om een verhaaltje vroeg, kwam daar meestal ook een lied in voor. En wát zij ook deed in huis, zij reciteerde daarbij gebeden en mantra's. Mijn vader bespeelde de Tibetaanse luit en ik herinner me zijn grammofoonspeler, die met de hand moest worden opgewonden. Als hij daar Tibetaanse muziek op speelde, vroeg hij me daarop te dansen.' 'Later zorgde mijn moeders zus voor ons. Op vele rustige avonden na het avondeten, stond mijn tante op uit haar stoel en begon te zingen en te dansen. Ook al waren het droevige tijden, zij deed me realiseren dat muziek de macht heeft om mensen gelukkig te maken.



UIT DE GROEPEN



Wederom een bericht uit één van de groepen van Jewel Heart. Ditmaal uit de LamRim groep van Tilburg.

VERLICHT WORDEN IN TILBURG? HET KAN NOG STEEDS.

Ger Rombouts

Twee jaar geleden schreef ik in het kader van de reeks 'berichten uit de groepen' een artikeltje over het eerste jaar van de "Three Principles"-groep in Tilburg. Inmiddels is het nodige veranderd in de 'schonste stad van't laand'.

Mijn oude groep bestaat eigenlijk niet meer: de meeste mensen zijn afgehaakt. Naar de oorzaken kan ik in de meeste gevallen alleen maar gissen: enkelen zochten alleen een eerste inleiding in het Tibetaans boeddhisme en vonden Jewel Heart met alle bijbehorende gebeden en mantra's toch wat te ver gaan. Anderen wilden eerst hun meditatie stabiliseren, voordat ze zich op de inhoud wilden storten. De drie overgebleven leden van de groep fuseerden in het afgelopen jaar met de groep die al een jaar langer draaide in Tilburg. We raakten Peter van Wanrooij als een van de begeleiders van de groep kwijt, maar Carel Weevers bleef. De samensmelting van beide groep(jes) werd overigens door de begeleiders uitstekend voorbereid: wij werkten eerst een beetje harder, de al wat langer draaiende groep ging wat langzamer en ergens rond november 2002 waren we allebei ergens aan het einde van de 'Odyssey to f reedom' aangekomen. Klaar voor het grote werk: de "grote" Lam Rim.

Inhoudelijk was het toch wel even aanpoten voor de drie nieuwkomers. Waar bij ons in de oude groep nog wel de nodige discussie plaatsvond over wel of niet visualiseren of welke gebeden, was dit in de andere groep helder: het Ganden Lha Gyema gebed en de grondslag voor alle vervolmaking vormde de verankering van de hele avond. Alles, ook de discussies en de besprekingen van de bestudeerde tekst, werd daarin gebed. De Migtsema mantra was gesneden koek voor de oude groep; sommigen namen zelfs deel aan de 100.000 migtsema retraite. Ook in het zelf leiden van meditaties waren de leden van de meer ervaren groep ook al gewend. Het tekent de sfeer binnen Jewel Heart dat het samenvoegen van de groepen heel soepeltjes verliep, geen druk werd uitgeoefend om dan ook maar in retraite te gaan of meditaties te leiden. Ik vond de heldere structuur van de avonden bijzonder prettig. Lezend over boeddhisme en ook meedraaiend in een Jewel Heart groep word je geconfronteerd met zo'n enorme variëteit aan beoefeningen dat je soms door de bomen het bos niet meer ziet. Ik zocht al wat langer naar een vaste vorm om ook thuis mijn meditatie in te gieten en had die nu gevonden.

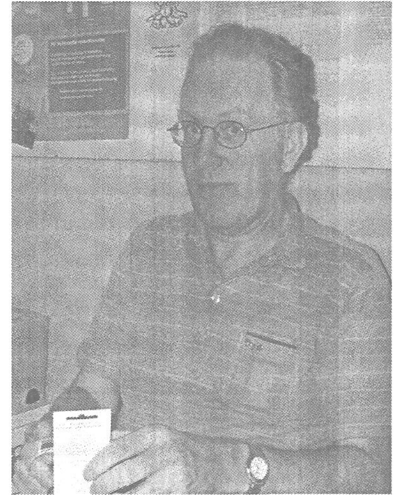
Toch is ook zo'n fusie altijd weer een les in onthechting. Van de sfeervolle huiskamer van Louise naar de ruime yoga ruimte van Hans zorgt voor een wat andere, misschien iets officiëlere sfeer. En zoals iedereen binnen Jewel Heart wel zal herkennen: boeddhistische beoefening kent ook zijn ups en downs. Periodes waarin ik bijna dagelijks mediteer wisselen af met weken waarin ik er niet aan toe kom. Vreemd genoeg zijn dat vaak de (in mijn geval lange onderwijs-)vakanties. Dat zijn ook de momenten waarop je even afstand neemt en je afvraagt waarom je eigenlijk met boeddhisme bezig bent. Een paar weken intensief de krant lezen is dan voldoende: een door het broeikaseffect oververhitte aardbol die niet meer opkijkt van een aanslag met onder de 20 doden, waar sjoemelende politici de heilige koe van de economische groei vereren door nog maar een startbaantje aan te leggen of een olie-oorlogje te beginnen. Het is prettig te weten dat het boeddhisme je leert met die samsarische werkelijkheid om te

ONZE VRIJWILLIGERS

Vanaf dit nummer van de Nieuwsbrief willen we één of meerdere vrijwilligers in het voetlicht plaatsen. Er gebeurt binnen een vrijwilligersorganisatie, die Jewel Heart immers is, van alles achter de schermen en vaak weten we niet welk gezicht daar bij past. Om een organisatie van circa 200 leden, 600 vrienden en 120 overige relaties draaiende te houden moet veel werk verzet worden.

HET SECRETARIAAT

Deze keer als eerste het secretariaat, voor veel contacten het beginpunt. Hier komen de vragen voor **informatie** binnen, de aanmeldingen voor groepsdeelname, cursussen en retraites. Dat resulteert in het bijhouden van de deelnemerslijsten van groepen en alle adresgegevens (waarbij e-mail steeds belangrijker wordt). Een aantal keren per jaar treden we met folders naar buiten: het nieuwe cursusjaar, het bezoek van Gehlek Rimpoche in het voorjaar en soms in het najaar, het bezoek van leraren als Tarab Tulku, Han de Wit, Hartmut Sagolla en andere incidentele activiteiten. Deze folders moeten gedrukt, gevouwen en verspreid worden. Veel handwerk waar extra hulp altijd heel welkom is. Vier keer per jaar wordt de Nieuwsbrief in een oplage van 250 exemplaren verspreid. Alle activiteiten van Jewel Heart worden vastgelegd in een overzichtelijke **agenda**, zodat we in één oogopslag kunnen zien wanneer welke ruimte nog beschikbaar is voor b.v. vergaderingen of activiteiten van externen (een aantal malen per jaar wordt de ruimte verhuurd). Het secretariaat fungeert als **centraal knooppunt** voor de verdeling van papieren, elektronische en telefonische berichten naar de groepen en andere vrijwilligers toe. Steeds belangrijker wordt het bijhouden van het **archief** van Jewel Heart. Alle contracten, notulen van werkgroepen, briefwisseling met externe contacten en (ex)-leden worden tegenwoordig overzichtelijk opgeborgen.



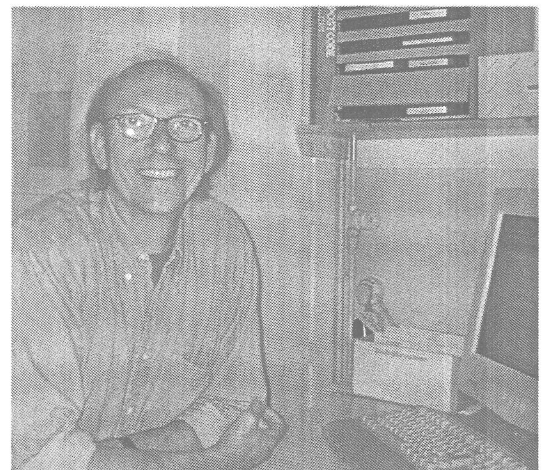
Co Kroon

Bij dit alles speelt de **PC** een belangrijke rol als hulpmiddel. Daar doen we dan ook van alles mee bij bovengenoemde taken. We beschikken hierbij zelfs over professionele hulpmiddelen als Davi_Club en Girotel. Om dit alles zo veilig mogelijk te laten verlopen, maken we maandelijks backups (reserve-kopieën) en werken we onze virusscanner wekelijks bij.
En tenslotte krijgen we allerhande **vragen** binnen. Vaak zijn deze vragen uniek en is ook de bijbehorende afhandeling uniek. Soms zijn vragen iets meer voorspelbaar. Zo worden we aan het einde van het schooljaar altijd benaderd door groepjes kinderen die een werkstuk maken over het boeddhisme. Vragen voor een interview komen ook vaker terug.



Nanet Tahey

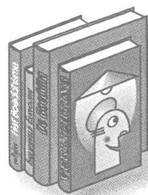
Al met al kent het secretariaat een zeer afwisselend takenpakket, dat altijd werk vraagt. We doen dit nu op een aantal middagen per week (tot nu toe zijn dat de woensdag en vrijdag van 14.00 – 17.00, maar dat worden er hopelijk drie). We zijn thans met z'n drieën: Co Kroon, Nanet Tahey en Rob Lindhout. Daarnaast zorgt Marion Reinartz elk kwartaal voor de verspreiding van de Nieuwsbrief (bij de boekenverkoop meer over haar) en hebben we bij topdrukte, bv. bij de verzending van folders, wisselende steun. Nanet volgt al meer dan zes jaar de scholingsgroepen, Co start in september zijn 2^e^ jaar en Rob zijn 3^e^ jaar. Alledrie volgen we de scholing op het centrum in Nijmegen.



Rob Lindhout

Het verleden heeft geleerd dat de bezetting op zo'n secretariaat vrij plotseling kan verminderen, waardoor er acute krapte ontstaat. **Daarom zoeken we naar aanvulling met twee vrijwilligers**, die elk met een zekere regelmaat één dagdeel per week op het secretariaat willen werken. Een dagdeel duurt van 14.00 tot 17.00. Heb je belangstelling, neem dan contact op met Rob Lindhout, tel: 024-3601543 of via het nummer van Jewel Heart, 024-3226985 op de woensdag- en vrijdagmiddag.

BOEKRECENSIE



ZONDER GRUIS GEEN PARELS

van David Brazier

In de rubriek Boekrecensie deze keer een bespreking van het boek "Zonder gruis geen parels" door David Brazier, een praktiserend psychotherapeut en Zenboeddhist. Hij beschrijft een realistisch perspectief op de omgang met en de betekenis van het menselijk lijden. Rondom de altijd aanwezige zandkorrel van het lijden vormt zich de parel van het inzicht in de voorwaardelijkheid van alle fenomenen.

Peter van Lent

Wanneer je je in het boeddhisme verdiept, maak je al snel kennis met de vier edele waarheden. Om deze begrippen duidelijk te maken gebruikt Brazier in zijn vijf hoofdstukken bevattende boek een eenvoudige beeldspraak en gaat daarbij uit van de voordracht, de zogenoemde vuurpreek, die de Boeddha helemaal aan het begin van zijn leraarschap zou hebben gegeven en die voor iedereen toegankelijk was.

De eerste edele waarheid is de waarheid van het lijden of Dukkha. Ondanks het feit dat we lijden proberen te vermijden is het onontkoombaar. Deze waarheid wordt zelfs edel genoemd, hetgeen betekent dat het respect verdient. Veel aspecten die men is ontvlucht zijn juist de zaken die het leven edel maken. Volgens Brazier is het lijden de drijvende kracht achter het spirituele pad. Dukkha is de vonk en laat de brandstof ontbranden tot een vuur. De brandstof is al het materiaal dat in ons karmische magazijn ligt opgeslagen.

Tegelijkertijd met Dukkha komt een verlangen opdat de dingen anders zouden moeten zijn. Dit is de tweede edele waarheid, Samudaya, hetgeen betekent: tegelijk opkomen (met Dukkha). Dit verlangen, dat zich vertaalt in gevoelens, is een feit en als zodanig volkomen natuurlijk en aanvaardbaar. Een vuur kan verbranden en vernietigen of het kan de krachtbron zijn die we nodig hebben. We hebben zo'n soort vuur nodig om een edel leven te leiden.

Het verlangen, dat opkomt bij ellende, richt zich op drie doelen t.w. genot, een ander leven of vergetelheid. In de derde edele waarheid (Nirodha) raadt de Boeddha ons aan deze doelen geheel los te laten. Nirodha betekent begrenzen de kunst van het beheersen van het vuur. De vuurpreek zegt niet dat het vuur gedoofd moet worden om het bruikbaar te maken. Wat een vuur gevaarlijk maakt, is wind. In deze beeldspraak staat de wind voor begeerte, haat en verblinding die de geest onbeheersbaar maakt zodat deze, net als een door de wind aangewakkerd vuur, zijn brandstof te snel verbruikt en dat zonder doel.

Het woord nirvana betekent letterlijk, beveiligd tegen de wind. Het is het loslaten van, bevrijd worden van en weigeren te verblijven in het object van dat verlangen. In de vierde edele waarheid raadt de Boeddha ons aan het achtvoudige pad te bewandelen en een constructieve en bezielde reactie te geven op de hindernissen die we tegenkomen in de geest van harmonie en samenwerking.

De eerste twee waarheden zeggen ons dat we lijden en gevoelens hierover niet kunnen vermijden.De laatste twee zeggen dat we iets kunnen en moeten doen. We hebben het vuur nodig maar we dienen het te beheersen. Het vuur van de Boeddha was zeer heet en het was onder controle. Hij was leven en we voelen de kracht van zijn geest door de eeuwen heen nog natrillen. Het boek van Brazier is goed leesbaar en vormt een leidraad bij het ontwikkelen van een wijze omgang met tegenspoed en hartstocht.

David Brazier, *Zonder gruis geen parels*, Rotterdam: Asoka, 2001, ISBN: 90 5670 045 6, 233 blz, € 16,45

BESTUUR

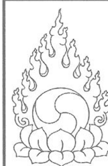


INFORMATIE VANUIT HET BESTUUR

Aan de bestuurstafel werden de onderstaande onderwerpen besproken. Belangrijk waren onder meer de herordening van de bestuurlijke organisatie en de huisvesting. Een puntsgewijs overzicht.

Peter van Wanrooij, secretaris

1. De **jaarrekening** over 2002 is vastgesteld. De getallen tonen aan dat we een gezonde financiële organisatie zijn. Er is een reserve voor de normale exploitatie van zo'n 34.000 euro. Daarnaast kon uit de exploitatie van 2002 ruim 15.500 euro worden gereserveerd voor de nieuw te verwerven huisvesting. Daarvoor werd in 2002 ook nog eens ruim 21.500 euro aan giften ontvangen.
   Dit betekent dat we op 31 december 2002 voor de nieuwe huisvesting een bedrag van ruim 113.000 euro in reserve hadden.
2. Het **strategisch beleidsplan** is uitgebreid in de bestuursvergadering aan de orde geweest. Naar aanleiding van de suggesties en prioriteiten die op de mandalabijeenkomst zijn gegeven, zal het plan hier en daar worden bijgewerkt en bijgesteld
   Als een en ander verwerkt is, krijgt iedereen hierover een bericht. Degenen die dat willen, kunnen dan een definitief exemplaar bij het secretariaat aanvragen.
3. Er is ook aandacht besteed aan het ontwikkelen van een **vrijwilligersbeleid**. Hans Op den Buijsch is hier vooral mee bezig. Te zijner tijd zal hierover meer worden uitgelegd en toegelicht.
4. Rob Lindhout is de **nieuwe coördinator** van het secretariaat. Hij is de eerst verantwoordelijke voor het reilen en zeilen van deze afdeling.
5. Het cluster **Public Relations** is te groot gebleken om door één vrijwilliger te worden aangestuurd. Er wordt nu gedacht aan een verdeling in drie 'hoofdzaken': a) de Nieuwsbrief(inclusief Internetzaken), b) folders en affiches en c) een soort persdienst die de advertenties onder haar hoede neemt.
6. Binnen het bestuur heeft ieder een **specifiek aandachtsgebied**.
   Carel Weevers: Dharma-aangelegenheden
   Frances Nijssen: Organisatie-ontwikkeling
   Hanneke Jacobs: Humanitaire en culturele zaken
   Hans Op den Buijsch: Vrijwilligersbeleid
   Peter van Wanrooij: Facilitaire zaken.
7. Ontwikkelingen rond de **huisvesting**
   Vanaf mei zijn we op verschillende fronten bezig het zgn. Kledingmagazijn op het Limosterrein te Nijmegen te verwerven. Twee bestuursleden bezochten de verantwoordelijke wethouder om deze zaak wat bewuster onder diens aandacht te brengen.
   Dit pand lijkt voor ons uitermate geschikt , maar intussen blijken er meer kapers op de kust te zijn. De belangrijkste kandidaat is een stichting van ouders van verstandelijk gehandicapte kinderen die er een dagverblijf van willen maken. Zij zijn nu op zoek naar een goede financiering.
   Het bestuur heeft besloten eind juli alsnog een uitgebreide brief te sturen om degenen die een beslissing in deze zaak moeten nemen, zo goed mogelijk te informeren. Hierbij worden o.a. onze financiële positie en onze bouwkundige plannen met het pand toegelicht.
   Het doel van deze brief is dat wij als Jewel Heart een serieuze kans maken het gebouw te verwerven, als bovengenoemde stichting haar financiering niet rond mocht krijgen.
   Inmiddels is ook contact opgenomen met Talis, onze huidige huurbaas. Omdat Talis nog geen toestemming heeft het pand grondig te gaan renoveren en wij nog geen nieuw onderkomen hebben, is afgesproken dat het huidige huurcontract vooralsnog tot 1 juli 2004 verlengd wordt. Dat wil zeggen dat we in ieder geval het hele komende seizoen gebruik kunnen blijven maken van het pand aan de Dominicanenstraat.
   Maar we blijven uiteraard hopen en er aan werken vóór 1 juli 2004 een ander onderkomen te hebben gevonden.



Redactie:
Phil van Andel
Inge Eijkhout
Albert Mund
Paul van Veen
Josine Vissers
Karin Wilbrink

Oplage: 250

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van:
Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie,
Dominicanenstraat 2 b,
6521 KD Nijmegen.

Inlichtingen: 024-322 69 85.

E-mail:
secretariaat@jewelheart.nl,

Website: www.jewelheart.nl .

Postbank: 5712289.

Abonnement: € 10,-- per jaar.

Sluitingsdatum kopij:
24 oktober 2003

Jewel Heart houdt zich bezig met studie van en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.
De spiritueel leider is ***Gehlek Rimpoche.***

Wihi

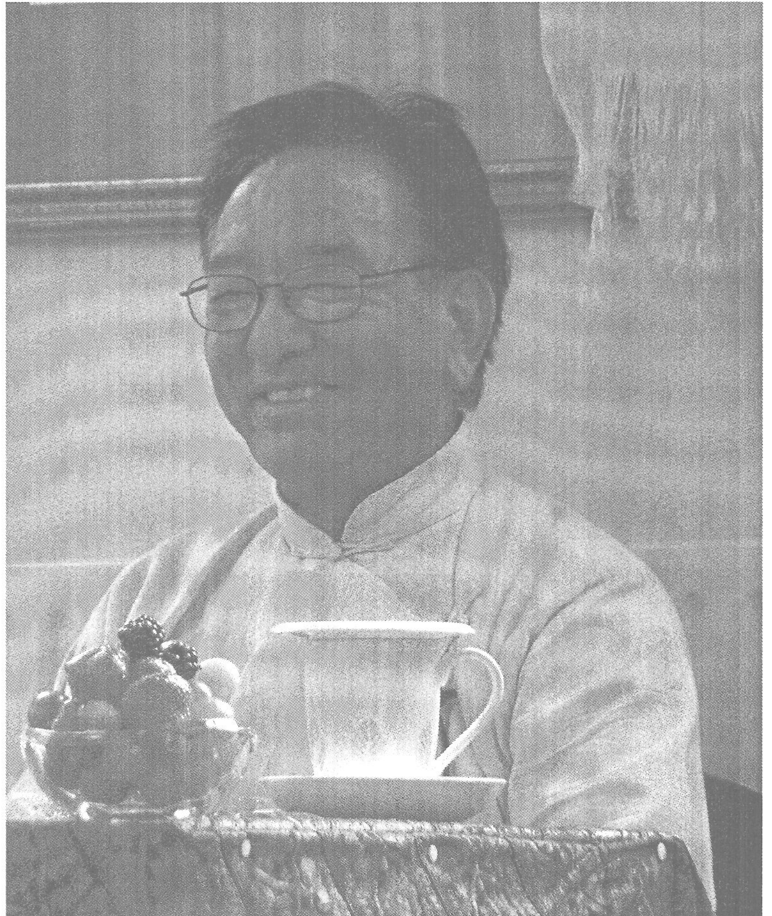


JEWEL HEART NIEUWSBRIEF

Jaargang 14 nummer 3 december 2003

DROOMYOGA

de grens tussen werkelijkheid en illusie



'Ik droomde dat ik een vlinder was, fladderend door de lucht; toen werd ik wakker. Nu vraag ik me het volgende af: ben ik een man die ervan droomde dat hij een vlinder was of ben ik een vlinder en droom dat ik een man ben?' (Chuang Tzu). De retraite over droomyoga van Tarab Tulku Rinpoche ligt achter ons. Enkele begrippen over droomyoga passeren de revue.

Albert Mund

Droomyoga of bewust dromen

Droomyoga maakt het ons mogelijk ons bewustzijn te trainen, niet alleen wanneer we wakker zijn, maar ook wanneer we slapen. In het westen wordt droomyoga vaak aangeduid met bewust dromen. Kort aangeduid gaat het om 'wakker worden' en bewuste keuzes maken tijdens een droom, maar toch blijven slapen. Binnen een 'wakkere droom' zijn we in staat ons zelf en onze omstandigheden te veranderen tot iets dat we ons voorstellen. Droomyoga of bewust dromen vraagt om de ontwikkeling van droombewustzijn middels meditatieve oefening. Deze meditatieve oefening speelt zich voornamelijk af in de zogenaamde heldere droomstaat: bewust zijn van de droom tijdens de droom. De 'wakkere droom' ligt ergens op de grens tussen werkelijkheid en illusie. Het is een droom die 'gegrepen' wordt. We kunnen in een 'wakkere droom' spelen met de afloop van onze droom en deze veranderen zodat we leren ons bewust te worden van de denkbeeldige en droomachtige aard van al onze ervaringen. Wij beheersen

REDACTIONEEL

In deze Nieuwsbrief gaat Gehlek Rimpoche in op vragen over het nemen van beslissingen, over verlichting en reïncarnatie. De actualiteit wordt gevonden in een artikel over droomyoga, naar aanleiding van het bezoek van Tarab Tulku Rinpoche. Het cluster huishouding stelt zich voor. Een nieuw lid van Jewel Heart laat ons delen in haar ervaringen. En nog meer! Kortom, de Nieuwsbrief is weer bij de tijd!

als het ware de droom, de droom niet ons. De gevolgen van droomyoga houden niet op na beëindiging van de droomstaat. De lessen die we leren uit onze dromen, blijven ons bij in onze wakende staat. Aangezien we in de droomstaat minder gebonden zijn aan ons fysieke lichaam, staat onze geest in de lucide droomstaat meer open voor andere ervaringen en invloeden.

Droomstaat en droomlichaam

Volgens Tarab Tulku Rinpoche stelt droomyoga ons in staat om vanuit een andere benadering van de werkelijkheid te werken aan persoonlijk ontwikkeling. De wakkere staat leidt over het algemeen tot een rationeel, cognitief bewustzijn. De heldere droomstaat stelt ons echter in staat om een bewustzijn te ontwikkelen waarmee de werkelijkheid niet-rationeel benaderd kan worden. Werken binnen de droomstaat ontwikkelt de vermogens van ons zogenaamde droomlichaam. Deze vermogens, dit specifieke bewustzijn, stelt ons in staat om het object van de droom (de droombeelden) op verschillende manieren te benaderen.

De vijf skandha's

Onze kijk op de werkelijkheid is bijna altijd rationeel, waardoor die werkelijkheid vrijwel altijd vervormd wordt beleefd. In de boeddhistische psychologie spelen op het gebied van de perceptie van de werkelijkheid de vijf skandha's hierbij een bepalende rol: vorm, gevoel, waarneming, emotie en bewustzijn. Deze vervormen de werkelijkheid tot een geprojecteerde werkelijkheid. Binnen die geprojecteerde werkelijkheid is onze geest als het ware gestempeld. Die 'stempels' (Tib. bag-shags) zijn aanwezig in ons energieveld en worden actief in onze dromen als droombeelden of droomfiguren. Droomwerk is gericht op deze bag-shags.

Non-dualiteit

In onze wakkere staat onderdrukken we doorgaans onze angsten en conflicten. Deze vormen immers een bedreiging voor het door ons ervaren evenwicht. Op onbewust (bag-shag) niveau komen indrukken terug in de vorm van beelden in de droomstaat. Dat functioneert als een soort projectie van onze problematische psychologische situaties. In die zin heeft de droom als het ware een psychologische functie. Bewust werken met droombeelden is de manier waarop we op dit natuurlijke proces kunnen ingaan. De vijf skandha's binden ons sterk aan ons fysieke lichaam. Deze binding leidt tot een beperkte waarneming van de werkelijkheid en creëert dus een schijnwerkelijkheid. In de heldere droomstaat vervagen de waargenomen beelden van de werkelijkheid. Waarneming en bewustzijn vloeien als het ware in elkaar over; het onderscheid tussen lichaam en geest wordt doorbroken. Het fysieke lichaam verdwijnt uit beeld, terwijl het droomlichaam in beeld komt. Het droomlichaam, niet fysiek, is het voertuig waarop ons zesde zintuig gereden wordt op weg naar onze oorspronkelijke staat van zijn.

Intensieve oefening

Om een dergelijke weg te kunnen gaan is veel oefening nodig. Voor het werken met dromen is een inspannend ontwikkelingsproces vereist. We kunnen namelijk moeilijk loskomen van ons geloof in de scheiding van lichaam en geest. Ons droomlichaam en droombewustzijn vragen om training, vergelijkbaar met ons fysieke lichaam en ons manifeste bewustzijn. Deze oefening kent volgens Tarab Tulku Rinpoche vier stadia:

1. het oefenen in het onthouden van en bewust binnentreden in dromen,
2. het oefenen in het beheersen of onder controle van de wil brengen van dromen zodat confrontaties met droomfiguren en droomobjecten kunnen worden aangegaan,
3. het oefenen in het bewust veranderen van dromen,
4. het oefenen in de eenwording met het subtielere energielichaam (Tib. sgyu-lus).

Imaginaire droomstaat

Heldere dromen zijn niet voor iedereen weggelegd. Er zijn grote individuele verschillen tussen mensen. Maar we kunnen ons wel een droomstaat voorstellen. Door middel van ontspanningsoefeningen zijn we in staat droombeelden op te roepen. Dergelijke oefeningen kunnen op zich al zeer helend zijn. Het gaat in deze imaginaire droomstaat uiteraard niet om rationele maar om gevoelsmatige beleving, om het doorleven van emoties als angst, verdriet en boosheid. Dit doorleven ontwikkelt een basis waarop verandering van onze situatie kan plaatsvinden. In feite wordt er een identificatie beoogd van ons zelfbeeld met de negatieve emoties, met de negativiteit. Dat klinkt vreemd, maar bedoeld wordt dat in een heldere droomstaat het vereenzelvigen met negatieve emoties, met negativiteit, kan leiden tot een transformatie van ons wezen. Negatieve emoties en negativiteit veroorzaken onevenwichtigheid en leiden tot beschadiging van ons zelfbeeld of tot angst daarvoor. Het opgeven van dit zelfbeeld verbonden met negatieve emoties en negativiteit doet het bedreigde zelfbeeld en de negativiteit oplossen.

In de volgende Nieuwsbrief zullen we aansluitend op dit inleidende artikel verslag doen van de retraite met Tarab Tulku Rinpoche van november jl. We sluiten dit artikel af met een handreiking voor een droomyoga-meditatie (Lama Surya Das, 'De ontwakende Boeddha')

Droomyoga: een meditatie

Neem voordat je gaat slapen een meditatieve houding aan en
Bevestig je intenties door het volgende te reciteren:

'Moge ik voor het welzijn en welbevinden van de wereld
en voor het spirituele ontwaken
mijn dromen vastgrijpen en erin ontwaken
en de ware aard van de geest en alle dingen realiseren'.



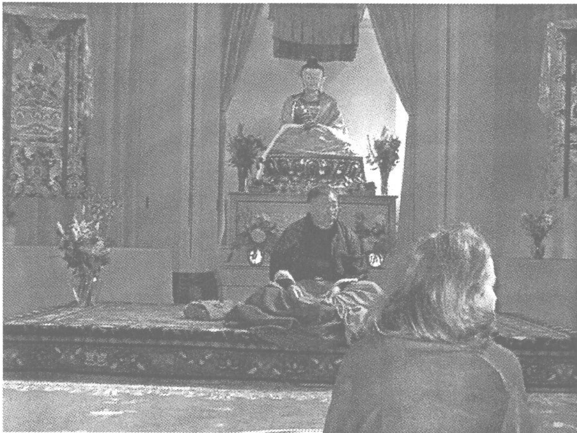
Dit kun je drie of meer keren herhalen om het zaad te planten en doelbewust de voorwaarden te scheppen voor het ontwaken binnen je dromen, zonder uit je slaap wakker te worden.
Nadat je dit hebt gereciteerd, ga je liggen. Ontspan je en adem. Blijf rustig en kalm. Leg je hoofd neer alsof je het legt in de warme, zachte, aanvaardende en verwelkomende schoot van de vredige Boeddha. Visualiseer dat je met je hoofd in de schoot ligt van de met gekruiste benen en in zijn oranje pij gezeten Boeddha.

Sluit dan je ogen. Rust uit.
Laat spanningen,handelingen en herinneringen los.
Ontspan je.
Rust vredig.
Rust in het licht.
Breng je vermoeide lichaam, hart en geest tot rust.
Vestig je blik op het glinsterende donkere licht achter je oogleden.
Visualiseer om je geest te verlichten een stralende witte letter A voor je ogen,
stralend als de lichtende volle maan.
Concentreer je op dat witte licht. Richt je aandacht erop.
Los langzaam op in dat licht.
Ga het innerlijke licht binnen en ontwaak spontaan
in het volmaakt lumineuze, heldere droomlicht.
Weet dat alles als een droom is.
Laat het los wanneer het gaat
en laat het zijn zoals het is
in de natuurlijke grote perfectie,
het stralende licht
van de natuurlijke geest.



DAGBOEK VAN EEN RETRAITE-GANGSTER

——— Marinelle van Dongen



Na een voorspoedige taxi-, vlieg-, bus- en treinreis, gedeeltelijk in het aangename gezelschap van ons aller Ed, arriveerde ik woensdagmiddag 8 oktober in Garrison, New York. Daar bevindt zich een oud klooster, voorheen bevolkt door Kapucijnen, temidden van een prachtig natuurgebied langs de rivier de Hudson. Om acuut verliefd op te worden! Alsof het niet op kon, hadden we heerlijk zacht weer, wat een welkome afwisseling was na al die kille herfstbuien in Nederland. Aangezien ik de enige was die een dag te vroeg arriveerde, werd ik onmiddellijk ingezet als vliegende keep bij diverse klusjes. En de mensen die mij wat beter kennen, weten dat ik daar absoluut geen hekel aan heb. Op zo'n manier leer je namelijk de staf en het pand snel kennen.

Na een boswandeling en een heerlijk diner begonnen donderdagavond de lessen. Ik was reuze benieuwd hoe Rimpoche de gehele Lamrim in 3½ dag zou vertellen, terwijl dat in ons cursussysteem 4 jaar in beslag neemt. Hij startte dan ook met dit te verklaren. Er bestaan verschillende versies van de Lamrim, de een langer dan de ander. Alle hebben echter de bijzondere eigenschap de essentie van Boeddha's lessen te bevatten. Dus eigenlijk kun je zeggen: 'hoe langer, hoe detaillistischer', maar niet: 'hoe langer, hoe completer'. 'Minimal symbols, maximal essence' heeft Alan Ginsberg ooit gezegd. Rimpoche heeft ons onderwezen aan de hand van de 'Lines of Experience', die zo'n 180 regels beslaan, verdeeld over 25 verzen.

Rimpoche hield zich strikt aan de planning, maar was zeer genegen zaken verder uit te diepen als ze ons niet helemaal duidelijk waren. Hij 'scande' dan ook regelmatig de zaal af om te zien of we er nog allemaal bij waren. Het lag duidelijk in zijn bedoeling dat iedereen de volledige overdracht zou krijgen en niks zou missen. Dat feit werd ook nog eens benadrukt door de dubbele mondelinge overdracht. Hij had gedurende de retraite de mondelinge overdracht in delen gedaan, maar niet iedereen was bij alle delen aanwezig geweest. Daarom reciteerde hij de complete tekst nog een keer op de maandag. Zeer ruimhartig vond ik dat. Zoals hij het zelf uitlegde: 'Als er geen mondelinge overdracht plaatsvindt, breekt de lineage. De kennis kun je voor een groot deel uit boeken halen, maar de overdracht moet in fysieke aanwezigheid van de leraar geschieden. Ook een video of cassette voldoet niet.'

Als brugpieper (ik ben net een jaar aan het studeren bij Jewel Heart) was ik bij de zomerretraite in Albion, Michigan, al getrakteerd op een aantal verrassingen zoals de aanwezigheid van relikwieën, het reciteren van de Lama Chöpa gevolgd door een Tsoh, en een Smoke Puja. Dat verrassingspakket werd deze keer weer grondig uitgebreid. Ik was er bijvoorbeeld in mijn korte tijd bij Jewel Heart net aan gewend geraakt om Rimpoche 'zo gewoon mogelijk' te benaderen. Niet bij deze retraite dus! De eerste avond zette hij gelijk wat gedragsregels uiteen en legde ook meteen uit waarom dat nu anders was dan anders. Het was bij deze lessen de bedoeling om te gaan staan als de leraar binnenkomt, je benen niet te strekken als je in het voorste gedeelte van de zaal zit, neerbuigingen (prostrations) te doen, en nieuwe kleren te dragen (waarbij geldt dat als dat niet mogelijk is, je toch minimaal je gezicht gewassen moet hebben). Dus moest ik snel op jacht naar een spoedcursus neerbuigingen. Gelukkig was Hartmut zo vriendelijk me daarin bij te spijkeren.
Een andere verrassing was, dat Rimpoche zo nu en dan Vajrayana-kennis uit de kast trok met de bijbehorende opmerking: 'Ach, dat kan hier wel. Jullie zullen toch uiteindelijk allemaal in Vajrayana terecht komen'. Dat was ik inderdaad wel van plan, maar hoe weet hij dat? En sterker, hij weet dat dus blijkbaar van iedereen.
Ook heeft hij best lang stilgestaan bij hoe een leraar zich dient te gedragen, wederom met de opmerking: 'Velen van jullie zullen uiteindelijk leraar worden, dus moet je dit weten'. En, net zoals in de zomerretraite, accepteerde hij nog net dat hij op een podium zat, maar moest alle andere poespas verwijderd worden. Zijn ego was duidelijk niet welkom!
Verder is Rimpoche op het einde van de retraite uitgebreid ingegaan op het onderwerp 'wijsheid'. Van verschillende kanten heb ik begrepen, dat hij dit onderwerp normaliter alleen aanstipt in dit type lessen. Nu dus niet.

Net als bij de zomerretraite werd er gewerkt met discussiegroepen. In de middag kwamen deze groepen bijeen om te praten over de tot dan toe behandelde onderwerpen. Alles wat onduidelijk was, kon dan besproken worden. Elke groep had een discussieleider, die de sessies in goede banen leidde en de onbeantwoorde vragen aan Rimpoche doorspeelde. Deze vragen werden dan, voor zover de tijd het toeliet, in de avondlessen beantwoord. Dit systeem werkt mijns inziens prima en is bovenal efficiënt. Tijdens het vragenuurtje met Rimpoche, krijg je dan geen lange discussies meer, omdat die in de middag al gevoerd zijn.
En net zoals altijd waren de lessen doorspekt met soms grappige anekdotes. Dat werkt voor mij heel goed, omdat de 'theorie' dan makkelijker te vatten en te onthouden is. Toen Rimpoche het bijvoorbeeld over onze verslaafdheid aan lijden had, en als voorbeeld het verschijnsel piercings noemde waar hij zich over verbaasde toen hij voor het eerst in Amerika arriveerde, was het mij meteen duidelijk.

Het is zo gemakkelijk gewend te raken aan al die dingen die precies op het juiste moment gebeuren, zoals iemand tegenkomen die per ongeluk twee keer hetzelfde boek gekocht heeft en dat boek precies het boek is waar jij naar zocht. Ik moet mezelf er dan ook bij ieder van die incidenten op wijzen dat ze nooit het labeltje 'gewoon' mogen gaan dragen, maar dat ze het resultaat zijn van het unieke pad dat ik ingeslagen ben.
Inmiddels ben ik er ook achter dat het pad niet altijd gemakkelijk is. Maar dan zijn er gelukkig altijd m'n vrienden binnen de sangha die me kunnen vertellen wat te doen. Soms is het alleen al de opmerking dat het een fase is waar je doorheen moet, die me geruststelt.

I'm on my way!

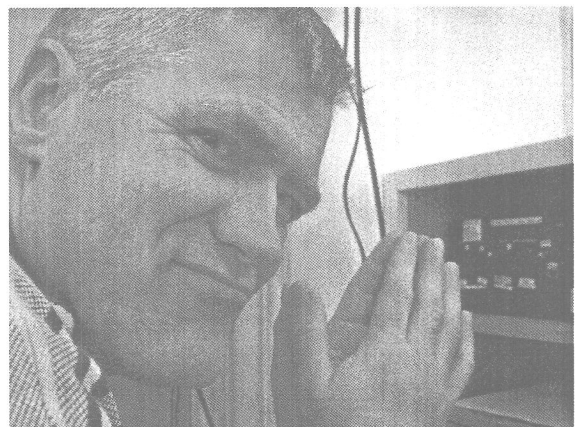


OPROEP

DHARMA EN GELUID

Frank Egberts

In den beginne was er de leegte.
Alles was leeg van op zichzelf staand bestaan en alles was mogelijk.
Maar de ruimte werd gevuld met de duisternis van de onwetendheid der dingen
en zo ontstond er onnodig lijden.
Maar toen was daar het geluid van de bevrijdende dharma en men kon het horen
en was verheugd over wat men hoorde om zo tot meer inzicht te komen.
Zo hebben wij hier in Jewel Heart Nijmegen veel plezier mogen beleven aan de
lezingen die in Amerika zijn gehouden en daar werden opgenomen, zodat er
transcripten van gemaakt konden worden, waaruit wij nu les krijgen.
Zo heeft Amerika ook veel aan ons gehad, omdat wij hier de lezingen opnamen.
Eigenlijk is alle informatie waar wij praktisch mee werken in de studiegroepen bijna
allemaal afkomstig van opgenomen lezingen. Het belang voor Jewel Heart is dan ook heel groot dat de lezingen opgenomen blijven worden, om zo de bevrijdende dharma niet verloren te laten gaan, wanneer een leraar op bezoek is geweest. Een lezing bijwonen is natuurlijk heel fijn, maar voor de voortzetting en bestudering van de dharma is het van essentieel belang dat de woorden van de leraar bewaard blijven.
Opnamen van lezingen zijn dus heel belangrijk. Omdat ik niet wil dat deze taak verloren gaat voor Jewel Heart wil ik een oproep doen aan jullie.
Ik alleen vorm een te smalle basis voor behoud van deze taak voor de toekomst.
Daarom zoek ik mensen voor het maken van de opnamen, zodat deze taak gegarandeerd blijft, ook als ik mocht uitvallen. Er zijn al wat mensen die af en toe invallen, maar de taak is eigenlijk te belangrijk en omvangrijk om alleen uit te voeren.
Dus mocht er iemand zich een audiofiel voelen en een bewaker van voortzetting
van toekomstig dharma-geluid voor het welzijn van alle welwillende dharma-toehoorders, meld je dan bij Frank Egberts: 0481-43 13 77 of bij het secretariaat.
Mogen we dan in de toekomst verzekerd zijn van vele opgenomen lezingen.



REIS NAAR TIBET

Eind september vertrokken Jewel Heart-leden Wivine Vervaeke, Peter van Wanrooij, Nicole van de Wildenberg en Harry Rijken samen met drie andere geïnteresseerden naar Tibet. Vooraf schreven zij een stukje voor Jewel Heart-leden over deze bijzondere reis, die mede in het teken staat van humanitaire hulp.

Peter van Wanrooij

In september vertrekken wij naar Tibet. Daar zullen we in het noorden het Labrang-klooster en het Taersi-klooster bezoeken. In Lhasa willen we natuurlijk naar de Jokhang, de Potala en de kloosters van Sera en Drepung gaan. Ook het Ganden-klooster zullen we bezoeken. De terugweg gaat over land: via Gyantse, Shigatse, Rumbuk (Mount Everest Basecamp) en Tingri gaan we naar Kathmandu.Twee van ons blijven daar een week bij Henk Dolfing (ook lid van Jewel Heart) en zijn vriendin Gemma. Deze mensen wonen zo'n twee jaar in Kathmandu in verband met het ontwikkelingswerk dat zij daar doen.
Later zal in de Nieuwsbrief nog een verslag van onze reis volgen.

In 2001 bezochten mijn vrouw en ik Tibet ook. We hebben toen een bezoek gebracht aan de Jatson Chumig-school in Lhasa. Dat is een 'primary school' voor weeskinderen en er wordt les gegeven in traditioneel-Tibetaanse beroepen als thangkaschilderen, wierook maken, thangka's vervaardigen, schoenen maken en papier maken en verwerken.
De school staat onder leiding van een vroegere studiegenoot van Gehlek Rimpoche.



Vanuit Jewel Heart Amerika werd ondersteuning gegeven, maar afgelopen jaar hoorden we dat de hulp ten behoeve van de voedselverstrekking aan de leerlingen (het is een soort kostschool) was stopgezet. Het precieze hoe en waarom was ons niet duidelijk.

Tijdens ons bezoek aan deze school hadden we de indruk gekregen dat de school met veel idealisme werd gerund en dat naar Tibetaanse maatstaven een en ander zeer goed geregeld was. Deze indruk werd later bevestigd door twee (kritische) Nederlanders die in de zomer een restaurant in Lhasa runnen: zij waren tevreden hoe deze school met de financiële middelen omgaat. Ze hebben in



Tibet wel eens anders gezien.

Omdat we nu toch naar Lhasa gaan en de Jatson Chumig-school willen bezoeken,
omdat we als Jewel Heart misschien in de toekomst humanitaire projecten in Tibet zoeken,
omdat we gegronde redenen hebben om aan te nemen dat er zorgvuldig met het geld wordt omgegaan, daarom willen we van deze gelegenheid gebruik maken om de leden van Jewel Heart in de gelegenheid te stellen – als zij dat tenminste willen – een financiële bijdrage te geven voor deze Jatson Chumig-school.
Je kunt in dat geval een bedrag overmaken op postgiro 69.62.355 t.n.v. P. van Wanrooij e/o W. Vervaeke, onder vermelding van 'Jatson Chumig-school'.
Wij garanderen dat het volledige bedrag ten goede komt aan deze school.

Als je nog nadere informatie wilt over deze school of over de reis, neem dan gerust contact op.
Peter van Wanrooij, telefoon 0416-650388
e-mail: p.w.j.van.wanrooij@home.nl

NEEM JE EIGEN BESLISSINGEN!

In de rubriek 'Ask a lama' in Mandala Magazine kunnen lezers vragen stellen aan een Boeddhistische leraar. In het nummer van juni-augustus 2003 worden de vragen voorgelegd aan Gehlek Rimpoche. Hij geeft antwoord op vragen over het nemen van beslissingen, over verlichting en over het reïncarneren als walvis.

Vert: Inge Eykholt

Hoe kun je weten dat je goede beslissingen neemt als je niet helderziend bent?

Helderziendheid is één ding, maar gezond verstand is een heel andere zaak. Praktisch zijn en beslissingen durven nemen op basis van je eigen behoeften en levensdoelen is veel belangrijker dan helderziend zijn. Ik vind het belachelijk dat veel mensen geen eigen beslissingen nemen, maar een lama vragen dat voor hen te doen.
Als studenten bij mij om advies komen, zeg ik altijd dat ik het ook niet weet. En als ze vragen of ze het dan aan een andere lama moeten voorleggen, zeg ik: 'Geen sprake van!' Ik probeer mensen altijd aan te moedigen hun eigen beslissingen te nemen in plaats van de verantwoordelijkheid op anderen af te schuiven.
Toen de Chinezen in de jaren '50 Tibet binnenvielen, moesten de Tibetanen kiezen of ze vredig of toornig zouden reageren. Ze moesten beslissen of ze ten strijde zouden trekken tegen de Chinezen of de diplomatieke weg zouden bewandelen. Ze rolden daarvoor deegballen. Bij dat systeem van voorspellen worden de verschillende opties op papiertjes geschreven die in deegballen gerold worden, zodat er altijd een eenduidig antwoord uit komt. Er was toen een officier die opmerkte: 'Als ik deegballen rol om te vragen of ik beter van de oostelijke of de westelijke kant van het Potala-paleis af kan springen, zal ik vast een duidelijk antwoord krijgen, maar hoe dan ook: ik zal sterven.'
Westerlingen zijn goed opgeleid en hebben een sterk ontwikkeld gezond verstand. Je kunt wel vertrouwen op mensen die goed zijn in het werpen van de *mo* [een ander voorspellingssysteem], maar ook al zijn ze 80 of 90 procent nauwkeurig, dan nog zullen er fouten gemaakt worden. Er zijn namelijk te veel verschillende factoren in het spel. Dus waarom zou je niet je eigen beslissingen nemen, in plaats van een lama te vragen wat je moet doen?

Kun je verlicht raken zonder Boeddhist te zijn?

Het is absoluut mogelijk om perfectie te bereiken zonder het Boeddhistische pad te volgen. Maar hoewel je geen Boeddhist hoeft te zijn om volledig verlicht te raken, zal het Boeddhistische pad je wel helpen sneller verlicht te raken.
Boeddhistische rituelen, mantra's en dergelijke zijn allemaal methoden en hulpmiddelen die je kunt gebruiken om snel de staat van perfectie te bereiken. Bepaalde methoden zijn voor de één wel geschikt, terwijl ze dat voor de ander veel minder zijn. Met name de beoefening van het Vajrayana-pad stelt je in staat om zeer snel de verlichting te bereiken.

Waarom keren mensen zich van me af en wat kan ik daar tegen doen?

Het is belangrijk te begrijpen dat ieder karma afhankelijk is van de omstandigheden van beide partijen. Het kan zijn dat je vindt dat je helemaal niets hebt gedaan om een dergelijke reactie uit te lokken en dat je je vrienden juist probeerde te helpen, maar zij kijken er misschien heel anders tegenaan. Het is goed mogelijk dat je iets gedaan hebt wat hen niet beviel. Misschien was je wel te opdringerig, misschien bemoei je je teveel met andermans zaken, misschien probeer je anderen wel te veel te adviseren of misschien neem je te veel verantwoordelijkheid. Mensen beëindigen een vriendschap niet zomaar zonder reden. Vaak zijn dat onbewuste redenen, maar het kan ook zijn dat mensen precies weten wat ze doen.
Door oplettend te zijn kun je langzaamaan je persoonlijke gewoonten veranderen. Probeer eens wat minder informatie aan te bieden, ook al heeft die ander een probleem. Of het zou ook kunnen zijn dat niet zozeer de hoeveelheid informatie het probleem is, maar dat je je eigen problemen projecteert op hun situatie, en dat dat de reden is dat mensen niet meer naar je willen luisteren.

Als alle levende wezens (inclusief dieren) gelijk zijn, waarom is het dan zo erg om als walvis te willen incarneren?

Op zich vind ik het prima als iemand van walvissen houdt en er zelf één wil worden. Maar in het Boeddhisme worden walvissen gecategoriseerd als levend in de dierenwereld, en hoewel ze vast heel intelligent zijn, is het moeilijk voor hen om met anderen te communiceren. In tegenstelling tot walvissen hebben mensen een enorme capaciteit tot communiceren en elkaar begrijpen. Dat is iets heel bijzonders. En walvissen hebben dan misschien wel hun eigen manier van communiceren, maar ze beschikken niet over de informatie hoe je verlicht kunt raken!

ONZE VRIJWILLIGERS

HET BOEKENGILDE

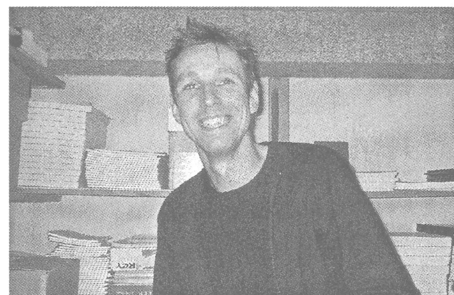
Boeken en transcripten vervullen een belangrijke rol binnen de boeddhistische studie. Bij Jewel Heart wordt hieraan door een hele reeks vrijwilligers aandacht besteed. Ieder vervult een rol in de keten die voor de aanvoer van teksten zorgt.

Transcripten komen niet zomaar tot stand. Ze ontstaan vanaf een geluidsdrager (minidisc of een cassettebandje) waarvan het gesprokene getranscribeerd wordt. Een intensief karwei dat een bijdrage kan leveren aan het ontwikkelen van geduld. Dit transcriberen wordt gecoördineerd door Gert Jan Eldering. Hij wordt daarbij bijgestaan door een aantal transcribenten dat per uit te werken transcript sterk wisselt.
Na het transcriberen wordt het geheel geredigeerd. Dat gebeurt op de achtergrond onder regie van Piet en Marianne Soeters, mede-oprichters van Jewel Heart. Als een transcript voor publicatie rijp is komt het weer bij Gert Jan terecht die zorgt voor drukken en inbinden. Daarna verloopt de verkoop ook via hem (zie kader).

Wij doen overigens bij deze een **oproep** aan mensen die willen helpen bij het transcriberen! Mocht iemand hiervoor belangstelling hebben, dan verzoeken wij contact op te nemen met Gert Jan Eldering.

Jewel Heart beschikt in Nijmegen over een eigen bibliotheek. Inmiddels staan hier zo'n 600 boeken en transcripten in. Daarnaast wordt er ook langzaam een collectie geluid- en beelddragers opgebouwd. De collectie boeken heeft als basis de boeken waarnaar vanuit de transcripten verwezen wordt. Dit wordt afgestemd tussen Marianne Soeters en Carel Weevers van het Dharma Coördinatie Team (DCT). De bibliotheek is verder voorzien van boeken op het gebied van Tibetaans Boeddhisme en van boeken uit andere boeddhistische tradities. Alle boeken zijn opgenomen in een binnen Jewel Heart ontwikkeld bibliotheeksysteem. Voordat een boek de kast ingaat, wordt het voorzien van een aantal kenmerken (schrijver, uitleenkaartje) en,indien nodig, geplastificeerd. Het beheren van de bibliotheek wordt gedaan door Hein Zegstroo, een taak waaraan hij wekelijks enkele uren besteedt. Aan de controle op de uitleentermijn en de toegankelijkheid (op afstand) zal in de toekomst wat meer aandacht besteed worden. Ook is het nog steeds de bedoeling nieuwe aanwinsten beter bekend te maken.

Tenslotte is de boekenverkoop tijdens het bezoek van leraren en andere bijzondere gebeurtenissen van belang. Marion Reinartz doet dan haar uiterste best een selectie boeken aan te bieden die zo goed mogelijk past bij de thematiek van dat moment. De verkoop van boeken van Gehlek Rimpoche vindt eveneens via haar plaats. Zij heeft contact met diverse uitgeverijen die hun boeken leveren op basis van 'geen verkoop, geen kosten'. De boeken worden tegen de gangbare winkelprijs verkocht met dit verschil dat de opbrengst (winstmarge) in de kas van Jewel Heart vloeit. Marion is echter geen boekhandel en zal dus over het algemeen niet ingaan op een verzoek tot bestellen.


Gert Jan Eldering


Hein Zegstroo


Marion Reinartz

Procedure verkoop transcripten

- Bepaal het transcript wat je wil hebben en check de prijs
- Maak het bedrag over op giro 5712289 t.n.v. Jewel Heart in Nijmegen
- Ben je mandalalid (betaal je een maandelijkse bijdrage) of neem je deel aan een cursus dan wordt het transcript in het postbakje van de groep gelegd. De groepsbegeleider zorgt dan voor distributie.
- Ben je geen mandalalid of zit je niet in een groep dan wordt het transcript opgestuurd. Bij de betaling moet je dan Euro 5 optellen voor het verzenden van 1 –3 transcripten of Euro 8,50 bij meer dan 3 transcripten.
- De transcripten zijn contant te koop tijdens lerarenbezoek en lezingen.

Vervolg zie onderaan pag 9

ONZE VRIJWILLIGERS

CLUSTER: HUISHOUDELIJKE DIENST

Het is goed om te weten en eens stil te staan bij hoeveel mensen er in het cluster huishoudelijke dienst actief zijn en achter de coulissen voor Jewel Heart werkzaam zijn.
De werkgroep stelt zich voor op verzoek van de redactie van de Nieuwsbrief.

Ine Albers

Het cluster huishouding stelt zich ten doel:
zorg dragen voor een eigentijds en (multi)functioneel centrum met een sfeer die het boeddhisme c.q. Jewel Heart eigen is, waar leden en bezoekers zich thuis kunnen voelen en waar het lesgeven door leraren evenals het studeren en mediteren optimaal in voorwaardenscheppende zin wordt ondersteund.

Wat gebeurt er zoal in dit cluster?
Het cluster draagt zorg voor uitvoering van de volgende activiteiten:
beheer en verzorging van de inrichting van het Jewel Heart-centrum,
verzorging van de catering binnen het centrum.

Deze twee hoofdactiviteiten zijn verder onder te brengen in een veertiental taken, kleinere en grotere, die te maken hebben met het runnen van de huishouding van Jewel Heart.
Die taken zijn o.a. het plannen en inkopen van de boodschappen, het verzorgen van bloemen op het altaar, het bemensen en inplannen van de wekelijkse poetsbeurt, het inroosteren en bewaken van de corveewerkzaamheden tijdens lerarenbezoeken, de was verzorgen, het vuilnis en oud papier regelen, de onderhoudswerkzaamheden, de geluidsinstallatie, de tuinverzorging, de verhuur van het centrum, het eetcafé en verzorgen van soep tijdens lerarenbezoeken en andere evenementen.
Dat is een heleboel en het fijne is dat dit allemaal gedaan en opgepakt wordt door een stel enthousiaste Jewel Heart-leden.

Ieder neemt met veel verantwoordelijkheidsgevoel zijn of haar taak op en met zijn allen zorgen we ervoor dat ons centrum er goed verzorgd uit ziet. Een centrum waar het goed toeven is en waar we met zijn allen trots op kunnen zijn.
Een plaats, waar we de dharma kunnen beoefenen en een sangha kunnen vormen.

Op momenten dat er mensen van buitenaf bij ons op bezoek komen hoor je wel hoe geweldig ons centrum er uit ziet. Dit is afgelopen juni een paar keer voorgevallen. Wij hebben toen onze ruimte verhuurd voor boeddhistische evenementen o.a. een dag van de organisatie 'Vrienden van het Boeddhisme' en een boeddhistische huwelijksceremonie onder regie van Han de Wit. Je krijgt dan zoveel positieve geluiden te horen over onze huisvesting. Dat is fijn en dat voelt goed. Het streven van ons cluster is om dit zo te behouden en waar mogelijk nog te verbeteren.
Wij proberen ieders taak zoveel mogelijk na een jaar te laten rouleren onder andere door het aantrekken van nieuwe vrijwilligers die zich zelf aanbieden of die benaderd worden.
Momenteel werken we aan het maken van een draaiboek, zodat elke taak inzichtelijker wordt en gemakkelijk overdraagbaar. Het cluster huishouding adviseert ook over het beleid ten aanzien van de activiteiten van dit cluster.
Mocht je door het lezen van dit verhaaltje interesse hebben in een van bovenvermelde taken laat het dan gerust weten en meld je bij mij of bij het secretariaat. 



Vervolg van pag. 8

Procedure lenen van boeken

- Zoek het boek dat je wilt lenen en haal het uit de kast,
- Pak het kaartje uit het boek (zit direct na het kaft) en vul hierop je intialen in en de datum.
- Leg het kaartje in het kaartenbakje bij de maand waarop je het boek leent.

Procedure terugbrengen van boeken

- Leg het boek op de tafel bij het bakje met uitgeleende boeken
- Laat het kaartje IN het boek zitten.
- Zet de boeken NOOIT zelfstandig weg in de boekenkasten!!!!

UIT DE GROEPEN



IMPRESSIES VAN DE INSCHOLINGSCURSUS,

'Why do you need a spiritual path?'

Sonja Kobus

Maandagavond 8 september: er is nog veel zomer in de herfst als ik op mijn fiets stap richting Dominicanenstraat om naar de introductiebijeenkomst van de Inscholing te gaan. Heel veel mensen zijn er en te weinig kussentjes. De ruimte is licht, de sfeer prettig en open. Marion Wierda en een andere dame wier naam ik helaas vergeten ben, introduceren zichzelf en Jewel Heart zonder een zweem van dogmatiek. En dat is ook meteen wat aanspreekt en opvalt. Hier spreken mensen uit eigen ervaring, ze weten waar ze het over hebben, zijn geraakt door de traditie, door de lessen van Gehlek Rimpoche, en dat is wat ze willen delen en overbrengen. Maar,vertellen ze erbij, ieder moet in deze zijn/haar eigen conclusies trekken. Er worden hier 'geen zieltjes gewonnen'.

Karin Wilbrink vroeg me iets te schrijven over mijn eerste ervaringen bij Jewel Heart. Helemaal onbekend is Jewel Heart niet voor me. Ik heb vorig jaar een weekend met Tarab Tulku gevolgd (over de dood) en eerder een lezing bezocht van Gehlek Rimpoche. Afgelopen zomer heb ik erg genoten van de benefietdagen die in de kapel van de Refter, mijn woonplek, werden gehouden. Ik kom niet naar de Inscholing met de vraag of het boeddhisme 'iets voor mij kan zijn', ik ben niet 'zoekende' zoals andere deelnemers misschien. Voor mij is de boeddhistische beoefening al langere tijd een essentieel deel van mijn leven en levenshouding. Ooit begonnen bij Rigpa in Amsterdam, met leraar Sogyal Rinpoche, ben ik nu al enige jaren actief lid van de sangha 'Leven in Aandacht' die oefent in de lijn van zenleraar Thich Nhat Hanh. Ik heb ook een aantal retraites gevolgd in zijn centrum Plum Village, prachtig gelegen in de Dordogne. Wat kom ik dan doen bij Jewel Heart? En wat zijn mijn eerste indrukken?

Naast de beoefening van Mindfulness, die centraal staat bij Thich Nhat Hanh, had en heb ik behoefte aan meer, aan een soort studieprogramma voor mijzelf, anders dan wat ik zo los en vast aan boeddhistische lectuur lees; een pad, een richtlijn. Om mijzelf wakker te houden, niets voor vanzelfsprekend aan te nemen, deel te nemen aan een groep, te leren van de anderen en steeds nieuwe vragen te kunnen stellen. Ik denk dat de maandagavonden mij in deze iets kunnen bieden.

Na een aantal weken Inscholing kan ik zeggen dat dat ook werkelijk zo is. Ik ben geraakt door de eenvoud en directheid van Gehlek Rimpoche's teachings in het transcript dat we lezen: "Why do you need a spiritual path?", "What do I call happiness?", "Watch your mind, drop the bad, develop the good". Erg duidelijke taal. Ik ben geraakt door de diversiteit aan reacties in de groep, ieder op zijn/haar manier zoekende en bezig met spiritualiteit, al zijn er honderdduizend definities over wat dat nu wel of niet kan zijn. Ik ben geraakt door de openheid van mensen en de eerlijkheid. Met anderen als spiegel leer je heel veel. Ik ben onder de indruk van de wijze waarop Marion de groep leidt, met aandacht, rust en wijsheid, haar persoonlijke inzet zo in verbinding met de traditie, ondersteunend, zich niet op de voorgrond plaatsend maar toch heel erg aanwezig, nergens oordelend, maar wel prikkelend soms.

Boeddhisme is voor mij vooral wakker blijven en alert. In contact komen met mijn liefde en mededogen en daar ook naar handelen. Me steeds meer bewust worden van hoe mijn gedachten mijn 'zijn', mijn voelen bepalen. Ze vervolgens laten voor wat ze zijn, ze benoemen als denken, en ze veranderen als dat kan. Bewust worden van mijn kracht en mogelijkheden, van de kostbaarheid van mijn leven.

Er is nadrukkelijk een *keuze* in deze. De meest fundamentele agressie, de meest fundamentele schade die we onszelf kunnen aandoen is onwetend blijven door niet de moed en het respect te hebben om eerlijk naar onszelf te kijken. Eerlijk met de directheid van onze ervaring omgaan en onszelf genoeg respecteren om haar niet te veroordelen, dat betekent een levenslange tocht. De Inscholing helpt me daarbij. Ik zie uit naar komend jaar van studie en beoefening: in mijn dagelijks leven, met mijn sangha en ook in de Inscholingscurus van Jewel Heart. 

JEWEL HEART AGENDA

Nieuwsbrief december 2003 Zie ook www.jewelheart.nl

TARA RETRAITE

Daags na Kerstmis, van **zaterdag 27 - 30 december** zal er in ons JH centrum voor het eerst een 4-daagse Tara-mantrarecitatie worden gehouden.
In deze retraite zal de Tara mantra gereciteerd worden zonder vooropgesteld aantal, terwijl je nadenkt/contempleert over bepaalde thema's.
Tara belichaamt de vrouwelijke daadkrachtige energie en neemt in ons JH-centrum een belangrijke plaats in wegens de sterke verwantschap die onze leraar Gehlek Rimpoche met haar heeft.
De intentie voor deze retraite is een goede gezondheid en lang leven voor Gehlek Rimpochee. Tevens geldt deze wens natuurlijk ook voor de Dalai Lama en de vele andere (boeddhistische) leraren. We kunnen onze intentie ook uitbreiden naar familieleden, vrienden en de JH mandalaleden, onszelf en alle levende wezens.
Deze retraite is open voor alle JH-mandalaleden die affectie voelen voor Tara of die eens willen proeven aan de ervaring van een retraite.
Iedere dag zijn er 3 sessies. 's Morgens beginnen we met een inleidende meditatie op een van de belangrijke thema's in het boeddhisme, gevolgd door het lang-leven gebed tot Witte Tara, met daarin de mantrarecitatie. We zullen gebruik maken van de diverse geleide meditaties die gegeven zijn door Rimpochee in het transcript: *Healing and Self-healing through White Tara.*
Na een gezamenlijke lunchpauze beginnen we met de middagsessie die bestaat uit mantra-recitatie en na een gezamenlijk klaargemaakte avondmaaltijd sluiten we de dag af met een korte mantrasessie en afsluitende gebeden.
Voor de rust in de groep en de mentale opbouw van een retraite is het aan te bevelen gedurende de pauzes en maaltijden stil te zijn d.w.z. niet onnodig te praten.
Indien 3 sessies op een dag voor jou niet mogelijk is, neem dan a.u.b. contact op met de organisator, Marian van der Horst, 024-3785841. Zij en anderen zullen de diverse meditatiesessies begeleiden.
We hopen er een goede tijd van te maken en op een revitaliserende manier afscheid te nemen van het Oude Jaar.

Plaats:	Jewel Heartcentrum, Dominicanenstraat 2B, Nijmegen
Benodigdheden:	Een mala
Tijden:	10.00 - 13.00 uur met korte pauze; 14.30 - 17.30 uur met korte pauze; 19.00 - 20.00 uur
Opgave:	Uiterlijk 23 december, liever eerder, bij de administratie van JH - (zie opgavenstrookje)
Kosten:	Kostprijs maaltijden

HELING EN ZELFHELING DOOR WITTE TARA

Deze groep, begeleid door Marian v.d. Horst, is praktisch gericht: door de beoefening van en verdieping in Tara leer je werken met de helende en zelfhelende krachten van Tara. Deze groep is al enige jaren werkzaam, maar mocht je belangstelling hebben, ben je van harte welkom!!! Bel wel even met Marian van de Horst, 024-3785841. Zie ook Agenda september 2003
Maandelijks **Woensdag 21 jan** (Let op was 14 jan), 18 febr, 17 maart, 14 april, 19 mei, 16 juni.

ERRATA

In het **volledige (= Vajrayana) Tara transcript** (en dus ook in het oude Tara transcript, dat een Vajrayana hoofdstuk heeft) zijn twee fouten ontdekt:
a) op blz. 123 (van het bestand van Marianne Soeters), enkele alinea's voor de kop "*Doing a Tara retreat* staat *Also you can keep a nice can of meat, any food that will not go bad. But you have to change it regularly.* Deze zin vervalt, want Kriya tantra is vegetarisch!! (Dit was een opmerking van Rimpoche die slechts in het algemeen bedoeld was, hier verwarrend en dus in het transcript niet op zijn plaats).
b. op blz. 94 (van Marianne Soeters bestand): tweede blz. van H. VIII (Vajrayana deel): in de beschrijving van de toevlucht meditatie/visualisatie zit een rechts/links verwisseling. Het moet zijn: niet letterlijk weergegeven, maar het gaat om het vetgedrukte): *Lama Tara in het midden, dan:* ***to her right are the Buddhas*** (i.e. at your left hand side), *behind are the Dharmas,* ***to her left are the Sangha*** (i.e. at your right side) *and in front Tara and her mandala.*

UITLEG GANDEN LHA GYEMA EN MIGTSEMA RETRAITE

Een belangrijke voorbereiding voor het Vajrayanapad is de beoefening van de *Ganden Lha Gyema*. Gehlek Rimpoche legt er de nadruk op dat deze beoefening tevens de ruggengraat is voor onze dagelijkse meditatiebeoefening.
Ook dit jaar wordt de gelegenheid geboden om de betekenis van de G*anden Lha Gyema* beoefening te leren kennen en wel op **Vrijdag 16 januari van 19.30 - 22.00 uur**, voor alle Odyssee, Lamrim en Post-Lamrim deelnemers.
De Migtsema mantra is, binnen de Gelugpa-traditie, een lofprijzing voor Lama Tsongkhapa als belichaming van alle verlichte spirituele leraren.
De beoefenaar wordt geacht 10.000 Migtsema's in een aaneengesloten periode van één week te reciteren, gebed in de beoefening van de Ganden Lha Gyema.
Rimpoche is ons tegemoetgekomen, in ons westerse drukke lekenbestaan, om de vereiste 10.000 Migtsema's gespreid over 2, dicht bij elkaar liggende, weekeinden te doen.
De rest van de 100.000 mantra's worden gedaan door dagelijks de Ganden Lha Gyema te beoefenen gecombineerd met het reciteren van 100 Migtsemas.
Len Kosse zal deze uitleg-avond en de retraite begeleiden.
De retraite zal in februari 2004 plaatsvinden. Daar de voorjaarsvakantie in februari valt is het dit jaar mogelijk om ons aan de retraite van één week te houden n.l. van **23-27 februari.** Als dat echter voor de meeste deelnemers te veel is, zal gekozen worden voor 2 weekeinden en wel: **20-22 februari en 27-29 februari.**
Belangstelling voor deze retraite??? neem dan zo snel mogelijk contact op met **Len Kosse 024-6222208** om je voorkeur kenbaar te maken opdat zij kan beslissen welke dagen het gaan worden.

Begeleiding: Len Kosse
Plaats: Jewel Heartcentrum, Dominicanenstraat 2B, Nijmegen
Kosten: Geen

VIERING LAMA TSONGKHAPA-DAG

We vieren deze dag op **zondag 21 december 11.00 tot ongeveer 13.00** met een Lama Chöpa Tsoh.
Marianne de Kok zal ons, in de lijn van de JH-traditie van het vertellen van levensverhalen op dit feest, het verhaal van Milarepa vertellen.
Dit is een uitgelezen ontmoetingsdag voor JH mandala-leden van ver en dichtbij.

MAANDELIJKSE LAMA CHOPA BEOEFENING

zondag: 18 januari, 22 februari, 21 maart, 18 april, 16 mei , 13 juni
Tijd: 11.00 uur (koffie staat klaar om 10.30)

HAN DE WIT - PSYCHOLOGIE VAN HET BOEDDHISME

dagworkshop 15 februari 2004

Ook dit jaar hebben we de boeddhist, meditatieleraar en filosoof Han de Wit bereid gevonden met ons bepaalde aspecten van het boeddhisme te komen uitdiepen en hierbij niet de vergelijking tussen oost en west te vergeten.
De dag zal bestaan uit een lezing, discussie en praktische meditatieoefening.

Han de Wit is als godsdienstpsycholoog en grondlegger van de contemplatieve psychologie nauw betrokken bij de interreligieuze dialoog. Auteur van o.m,. Contemplatieve psychologie, De verborgen bloei en de Lotus en de Roos. Hij is erkend meditatie-instructeur in de traditie van Chögyam Trungpa.

Plaats: Jewel Heartcentrum, Dominicanenstraat 2B, Nijmegen
Tijd: 10-12.30 / 14.00 - 17.00 uur
Opgave: Via strookje
Kosten: € 20,-- (alleen toegankelijk voor JH-leden)

Zaterdag 14 februari is gereserveerd voor de opleiding groepsbegeleiders. Han zal dan o.a. met ons de *Therapeutische problemen in boeddhistische studie/meditatiegroepen* aan de orde stellen.

INTERNATIONAAL
WINTERRETRAITE - GEHLEK RIMPOCHEE AMERIKA

thema: Cittamani Tara

8-15 februari 2004

Toegankelijk voor wie een hoogste yoga tantra initiatie heeft ontvangen.
Eind oktober is er een transcript beschikbaar van de eerder door Gehlek Rimpoche gegeven lessen m.b.t. Cittamani Tara. Iedereen die naar deze winterretraite in Amerika gaat wordt geacht dit transcript gelezen te hebben.
Belangstelling voor dit transcript ??? neem dan contact op met Marianne de Kok 024-3239484 of e-mail marianne.de.kok@planet.nl

?WIE HEEFT BELANGSTELLING VOOR EEN INTRODUCTIEGROEP VAJRAYANA?

Al vaker bereikte ons de vraag om meer achtergrondinformatie te krijgen over de Vajrayana-beoefening. Met name van mensen die overwegen dit ook zelf te gaan beoefenen. Vorig jaar hebben we daarom een Vajrayanadag georganiseerd voor nieuwe instappers.
Nu Rimpoche in het voorjaar heeft toegezegd een Witte Tara initiatie te gaan geven, wordt deze vraag wellicht voor meerdere mensen actueel.
Daarom overwegen we bij voldoende belangstelling een introductiegroep Vajrayana te starten op een viertal woensdagavonden.
Data: 3/3, 17/3, 31/3, 14/4
Nadere informatie en opgave bij Marianne de Kok 024-3239484

DOORLOPENDE VAJRAYANA GROEPEN

Lama Chöpa - Zes zittingen guru yoga: 6 dec;7 febr; **20 maart** (! **let op**! gewijzigd, was 6/3); 3 april; ??1 mei?? (Rimpoche in het land) ; 5 juni

---

Vajrayogini: 20 dec (**!let op!** gewijzigd, was 13/12) 10 jan; 21 februari (**!let op!** was 14/2); 13 maart; 10 april; ??5 mei?? (Rimpoche in het land); 12 juni.

Verplichte Vajrayogini Tsoh data: 17 en 31 januari 2004, voor allen die een Varjayogini initiatie hebben.
Gezamenlijke viering op zaterdag 17 en 31 januari in ons JH centrum Nijmegen om 10.00 uur. Breng je gulle Tsoh offergaven mee!!!!!!

VAJRAYOGINI ZELFINITIATIE

Op **donderdag 18 december 2003** is er een zelfinitiatie beoefening in het JH centrum Nijmegen, begeleid door Carel Weevers. **Alleen** voor diegenen die een Vajrayogini retraite, afgesloten met een vuurpuja, hebben gedaan kunnen bij deze beoefening aanwezig zijn.
aanvang 12.00 uur - ongeveer 17.00 uur. Breng Tsoh offergaven mee.
Contactpersoon Carel Weevers 0485-517229

Yamantaka-bijeenkomsten in overleg

PROGRAMMA OPLEIDING GROEPSBEGELEIDERS

zat. 13 december: groepsprocessen door Frances Nijssen
zat. 24 januari: structuur van het pad (a) door Hartmut Sagolla
zat/zon 14/15 februari: (let op!! veranderde data) lesweekend met Han de Wit - thema: *Therapeutische problemen in boeddhistische studie/meditatiegroepen.* Verder zal hij ingaan op vragen die wij hebben t.a.v. meditatie en het begeleiden van groepen. (graag z.s.m. inleveren bij Ineke Vrolijk tel. 026-3515355 of e-mail: inekevrolijk@hetnet.nl)
zon 15 februari is open voor alle JH-mandalaleden zie elders in deze agenda.
zat. 6 maart: leerstijlen en werkvormen
zat/zon. 27/28 maart: les/oefenweekend meditatie door Alfred Woll. Zondag 28 maart is open voor alle JH-mandalaleden
zat. 24 april: structuur van het pad (b), door Dharma Coördinatie Team (DCT)
zat. 29 mei: Geschiedenis van het boeddhisme door professor KUN
zat. 19 juni: afsluitbijeenkomst

THANGKA
tekenen en schilderen.

Een vorm van meditatief tekenen. Naast het praktische tekenen en schilderen wordt in iedere les aandacht besteed aan de achtergronden en de vele symbolen in de thangka. De lessen worden ingeleid door een korte meditatie. De begeleiding is vnl. individueel. Voor deze cursus is het niet nodig een geoefend tekenaar te zijn.

2-wekelijks **woensdag** 20-22 uur.

Begeleiding: Marian v.d. Horst 024-3785841
Plaats: Jewel Heartcentrum, Dominicanenstraat 2B, Nijmegen
Opgave: Via strookje
Kosten: € 107,-- (JH-leden € 65,--)

Resterende data najaarscyclus: 10 dec; en let op!!! **14 jan.** (i.p. v. 7 jan)

Voorjaarscyclus: 28 jan, 10 en 24 maart, 7 en 21 april, 12 en 26 mei, 9 en 23 juni

INLEIDENDE SCHOLING IN MEDITATIE

Aandachtsmeditatie is een effectieve methode om meer helder en bewust in het leven te staan. Door middel van het leren richten van de aandacht op en het bewustzijn van wat zich in en rondom ons afspeelt, wordt ons handelen meer ontspannen en doelmatiger.

Elke bijeenkomst begint met lichaamsoefeningen.

Deze cursus is geschikt voor ieder en richt zich op een praktische toepassing teneinde aandachtig te kunnen zijn in het leven van alledag.

Begeleiding: Marja de Lint, Cesartherapeut en geschoold in eutonie en energetisch werk (ITIP) 024-3220916
Plaats: Jewel Heartcentrum, Dominicanenstraat 2B, Nijmegen
Data: Wo. 28 jan; 11 feb;10 en 24 mrt; 7 en 21 apr.
Tijd: 20.00—21.30
Opgave: Via strookje
Kosten: € 72,-- (JH-leden € 50,--)

MINDFULNESS MEDITATIEDAG
met ALFRED WOLL
zondag 28 maart 2004

Alfred Woll, geboren in Duitsland, kwam in India in aanraking met het boeddhisme. Hij studeerde en beoefende dit in verschillende kloosters in Thailand. In 1984 ontmoette hij Gehlek Rimpoche en werd zijn leerling. Hij maakte ruim anderhalf jaar deel uit van de Nijmeegse Jewel Heart mandala waar hij o.a. een cursus mindfulness meditatie gaf. De neerslag is te vinden in zijn in 1992 verschenen boek: *Lighting the Lamp, An Approach to the Tibetan Path.*

Na zijn vertrek uit Nederland is hij teruggekeerd naar zijn geboorteland. Hij begeleidt daar o.a. boeddhistische studie en beoefening van leden van Chödzong, een boeddhistisch centrum o.l.v. Dagyab Kyabgon Rimpoche, een studievriend van onze leraar Gehlek Rimpoche.

Alfred zal deze dag een inleiding en beoefeningen geven in de praktijk van de aandachtsmeditatie, die geschikt is voor iedere geïnteresseerde. Voertaal: engels of duits.

Joseph Goldstein en Jack Kornfield in: Op zoek naar het hart van Wijsheid:
In meditatie houden we nergens aan vast en we proberen ook niet ergens aan te ontkomen; we rusten in het huidige moment en staan open voor wat aanwezig is.
Wanneer het gewaarzijn helder en scherp is, kan zelfs de zich herhalende beweging van het in- en uitademen een ongelooflijk boeiende en wonderbaarlijke ervaring zijn.

Plaats: Jewel Heartcentrum, Dominicanenstraat 2B, Nijmegen
Tijd: 10.00 - 17.00 uur
Opgave: Via strookje
Kosten: € 12,50 (JH-leden € 10,--)

Zaterdag 27 maart is gereserveerd voor de opleiding groepsbegeleiders.

BODHISATTVACHARYAVATARA-GROEP

Deze groep is bedoeld voor mandalaleden die de hele Lamrim al een keer hebben doorgewerkt.

In september hebben we met een voorbereidingsgroepje een eerste stap gemaakt om te starten met een Bodhisattvacharyavatara-groep. We hebben het volgende concept uitgewerkt. We willen in januari starten met een tweewekelijkse Bodhisattvacharyavatara-groep op de donderdagavonden. We nemen hierbij de transcripten van Rimpoche vanaf deel 1 als leidraad. Rimpoche geeft daar inmiddels al vele jaren les over in Ann Arbor.

De avonden worden roulerend door de deelnemers verzorgd, waarbij iedere avond door 2 of 3 mensen wordt voorbereid. Opzet en inhoud van de avonden kunnen verschillen afhankelijk van wat de voorbereidingsgroep bedenkt.

Data: 8/1, 22/1, 5/2, 19/2, 4/3, 18/3, 1/4, 15/4. 13/5, 27/5, 10/6, 24/6

Begeleiding: Marianne de Kok zal 1 keer per 4 weken aanwezig zijn.

Nadere informatie en opgave bij Marianne de Kok 024-3239484

VOORAANKONDIGING

VOORJAARSBEZOEK GEHLEK RIMPOCHE

***22 april - 10 mei.** (Deze data zijn onder voorbehoud)*

Er zullen Lamrim lessen gegeven worden en een voor iedereen toegankelijke Tara retraite.
Rimpoche's komst en lessen zijn het hoogtepunt van ons cursusjaar, probeer dus zoveel mogelijk tijd hiervoor vrij te houden.
Bijzonderheden in de volgende agenda van de Nieuwsbrief. Folders vanaf begin februari verkrijgbaar bij het secretariaat.

Bezoek Hartmut Sagolla

De vertegenwoordiger van Gehlek Rimpoche voor de JH mandala in Nederland, zal ons in de **maand januari 2004** weer bezoeken.
Programma is op dit moment nog niet bekend.

KERSTVAKANTIE / WINTERSTOP

Voor de doorgaande groepen: 22 december 2003 t/m 5 januari 2004

NOG EVEN ALLES OP EEN RIJTJE VOOR UW AGENDA

6 december:	Vajrayana Lama Chöpa
10 december:	Thangka tekenen
13 december:	opleiding groepsbegeleiders
18 december:	Vajrayogini zelfinitiatie
20 december:	Vajrayana - Vajrayogini
21 december:	Viering Lama Tsongkhapadag
22 december:	winterstop
27 - 30 december:	Tara mantra retraite

2004

januari:	bezoek Hartmut Sagolla
8 januari:	Bodhisattva charyavataragroep
10 januari:	Vajrayana - Vajrayogini
14 januari:	Thangka tekenen
16 januari :	Uitleg Ganden Lha Gyema
17 januari:	Verplichte Vajrayogini Tsoh dag
18 januari:	Lama Chöpa Puja
21 januari:	Tara heling en zelfheling
22 januari:	Bodhisattva charyavataragroep
24 januari:	opleiding groepsbegeleiders
28 januari:	Thangka tekenen
28 januari:	meditatiecursus Marja de Lint
31 januari:	Verplichte Vajrayogini Tosh dag
5 februari:	Bodhisattva charyavataragroep
7 februari:	Vajrayana Lama Chopa
8-15 februari:	Winterretraite USA Gehlek Rimpoche *Cittamani Tara*
11 februari:	meditatiecursus Marja de Lint
14/15 februari:	opleiding groepsbegeleiders (Han de Wit)
15 februari:	Han de Wit *Psychologie van het Boeddhisme*

18 februari:	Tara heling en zelfheling
19 februari:	Bodhisattva charyavataragroep
21 februari:	Vajrayana - Vajrayogini
22 februari:	Lama Chöpa Puja

23-27 februari: of 20-22 februari en 27-29 februari: Migtsema retraite

3 maart:	Introductie vajrayana
4 maart:	Bodhisattva charyavataragroep
6 maart:	opleiding groepsbegeleiders
10 maart:	thangka tekenen
10 maart:	meditatiecursus Marja de Lint
13 maart:	Vajrayana - Vajrayogini
17 maart:	Tara heling en zelfheling
17 maart:	introductie vajrayana
18 maart:	Bodhisattva charyavataragroep
20 maart:	Vajrayana Lama Chopa
21 maart:	Lama Chöpa Puja
24 maart:	thangka tekenen
24 maart:	meditatiecursus Marja de Lint
27/28 maart:	opleiding groepsbegeleiders (Alfred Woll)
28 maart:	Alfred Woll; mindfulness meditatiedag
31 maart:	introductie vajrayana
1 april:	Bodhisattva charyavataragroep
3 april:	Vajrayana Lama Chöpa
7 april:	thangka tekenen
7 april:	meditatiecursus Marja de Lint
10 april:	Vajrayana - Vajrayogini
14 april:	Tara heling en zelfheling
14 april:	introductie vajrayana
15 april:	Bodhisattva charyavataragroep
18 april:	Lama Chöpa Puja
21 april:	thangka tekenen
21 april:	meditatiecursus Marja de Lint
22 april - 10 mei:	Voorjaarsbezoek Gehlek Rimpoche
24 april:	opleiding groepsbeg
1 mei:	Vajrayana Lama Chopa?????
5 mei:	Vajrayana - Vajrayogini ????
12 mei:	thangka tekenen
13 mei:	Bodhisattva charyavataragroep
16 mei:	Lama Chöpa Puja
19 mei:	Tara heling en zelfheling
26 mei:	thangka tekenen
27 mei:	Bodhisattva charyavataragroep
29 mei:	opleiding groepsbegeleiders
5 juni:	Vajrayana Lama Chopa
9 juni:	thangka tekenen
10 juni:	Bodhisattva charyavataragroep
12 juni:	Vajrayana - Vajrayogini
13 juni:	Lama Chöpa Puja
16 juni:	Tara heling en zelfheling
19 juni:	opleiding groepsbegeleiders afsluitbijeenkomst
23 juni:	thangka tekenen
24 juni:	Bodhisattva charyavataragroep

Inschrijving: **Inleidende Scholing in meditatie**
Door: **Marja de Lint**

Kosten: € 72,— (JH-leden € 50,—)

Naam: ____

Adres: ______________________________ tel: ____________

Postcode: __________ Plaats: ______________________________

Betaling: bedrag € __________ Betaalcheque ingesloten/overgemaakt per bank/giro dd: ____________

Inschrijving: **Thangka Tekenen**
Door: **Marian van der Horst**

Kosten: €107,— (JH-leden € 65,—)

Naam: ____

Adres: ______________________________ tel: ____________

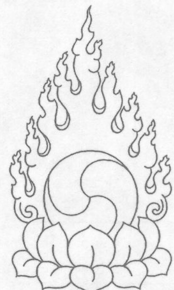
Postcode: __________ Plaats: ______________________________

Betaling: bedrag € __________ Betaalcheque ingesloten/overgemaakt per bank/giro dd: ____________



Deponeer dit strookje in het postvakje van de administratie op het Jewel-Heart-Centrum of stuur het in een envelop naar:

JEWEL HEART,
Boeddhistische Studie en Meditatie,
Dominicanenstraat 2-b,
6521 KD NIJMEGEN



Deponeer dit strookje in het postvakje van de administratie op het Jewel-Heart-Centrum of stuur het in een envelop naar:

JEWEL HEART,
Boeddhistische Studie en Meditatie,
Dominicanenstraat 2-b,
6521 KD NIJMEGEN

BESTUUR



BESTUURLIJKE AANGELEGENHEDEN EN DE NIEUWSBRIEF

Albert Mund

Vanuit het bestuur zijn op dit moment geen nieuwe mededelingen te doen.
Uiteraard blijven enkele zaken echter de aandacht van het bestuur vragen. De overgang van de kleine Jewel Heart-organisatie uit het verleden naar de steeds omvangrijker wordende organisatie die Jewel Heart geworden is, vraagt om constante aandacht.
Deze overgang is nu wel goed gefundeerd in het Strategisch Beleidsplan 2003-2007. Dat Strategisch Beleidsplan is definitief vastgesteld door het bestuur en verzonden aan leden die enige actieve verantwoordelijkheid binnen Jewel Heart dragen. Het Strategisch Beleidsplan is vastgesteld na advisering door de Raad van Ouderen en de mandalaleden. Daarmee is het een plan geworden van allen die bij Jewel Heart betrokken zijn. Ieder lid kan een definitief exemplaar opvragen bij het secretariaat.
Het bestuur is verder druk bezig met veel interne zaken, zoals statutenwijziging, taakverdeling, verdeling van verantwoordelijkheden en dergelijke. Meer specifiek heeft het bestuur aan de redactie van de Nieuwsbrief gevraagd om een redactiestatuut te ontwikkelen. Onderwerpen die daarin onder meer een plaats kunnen hebben zijn: de doelstelling en doelgroep van de Nieuwsbrief, hoofdrubrieken, prioriteiten, procedure in verband met de totstandkoming van de Nieuwsbrief, stijl van de Nieuwsbrief en advertentiebeleid.
Met betrekking tot het advertentiebeleid kan op dit moment het volgende gesteld worden.
Zoals de lezers van de Nieuwsbrief hebben kunnen constateren wordt er op bescheiden schaal geadverteerd. Deze mogelijkheid staat thans open voor leden maar de redactie gaat niet over tot actieve werving. De redactie is gevraagd om een voorstel te ontwikkelen over de verhouding tussen tekst en advertenties. In een volgende Nieuwsbrief geven we hieromtrent nadere informatie.
Verder wordt in de redactie overleg gepleegd over de manier waarop de Nieuwsbrief nog aantrekkelijker gemaakt kan worden voor de leden. Met name het interactieve element zou volgens de redactie versterkt kunnen worden. Maar daarover een volgende keer.



WERKGROEP RONDOM STERVEN

Lange tijd heeft de werkgroep een sluimerend bestaan geleid. Gezien de kleine bezetting en taken elders binnen de organisatie van Jewel Heart was het nodig even pas op de plaats te maken. Op de mandaladag afgelopen voorjaar bleek dat er ruime belangstelling bestaat voor het thema van deze werkgroep. Dit heeft de werkgroep een impuls gegeven om de werkzaamheden weer te hervatten. In de eerste fase van het bestaan van onze werkgroep hebben we informatie verzameld, een kleine enquete gehouden onder de Jewel heartleden, diverse gesprekken gevoerd, o.a. met een begrafenisonderneemster. Op korte termijn gaan we proefgesprekken houden met een aantal Jewel Heartleden, waarin we behoeften en wensen willen peilen ten aanzien van de rol van Jewel heart bij het sterven van sanghaleden. Op basis van de uitkomsten van deze gesprekken gaan we een soort van overeenkomst uitwerken, waarin Jewel Heartleden te kennen kunnen geven wat hun wensen zijn ten aanzien van spirituele ondersteuning tijdens het stervensproces, het laten doen van rituelen, kontakt leggen met de spirituele leraar, donaties etc. Verder gaan we werken aan een kleine brochure over het thema, waarin inhoudelijke Tibetaans-Boeddhistische informatie wordt opgenomen, maar ook practische wenken en literatuurtips. Ook denken we aan een themanummer rondom het onderwerp sterven in de Nieuwsbrief. Denk je nu, dit gelezen hebbende, : daar zou ik ook wel aan mee willen werken, neem dan kontakt op met één van de leden van de werkgroep, want vele handen maken licht werk.
Marian van der Horst, Ineke Vrolijk, Carel Weevers, Mariët Mensink, Nanette Taheij en Karin Wilbrink.

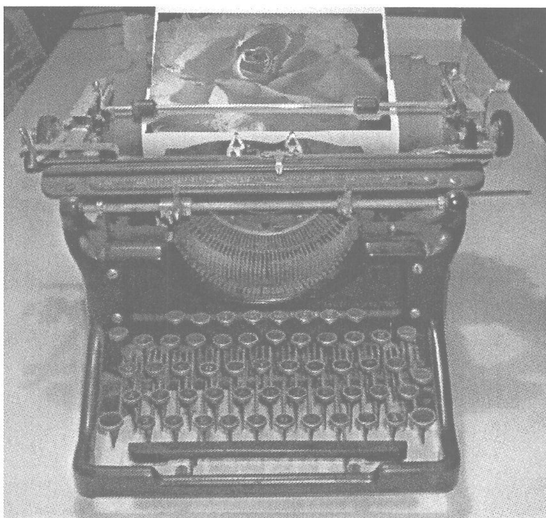
OPROEPJES

Wie wil mij opvolgen in verband met de driewekelijkse verzorging van de bloemen bij de altaren in het Jewel Heart Centrum in Nijmegen? Degene die deze mooie taak van mij wil overnemen, wordt verzocht contact op te nemen met Ellen Kuster, tel. 024-3604116.



Met zijn tweeën een tweetal keer per jaar twee uurtjes voorafgaand aan jouw studiegroep-bijeenkomst schoonmaken, dat kunnen we toch allemaal?
En...met de woorden van onze leraar: 'het levert je ook geweldige verdiensten op'.
Wat let je nog? Je kunt je aanmelden bij Caroline Hoogduin, tel. 024-3733890 of via c.vossen@acsw.kun.nl.

VAN HET SECRETARIAAT



Op de oproep in de vorige Nieuwsbrief voor medewerkers op het secretariaat zijn drie reacties binnengekomen. Wim Leeman is inmiddels op de woensdagmiddag al een aantal weken aan de slag. De anderen, Bart de Munnik en Pieter Smittenaar, zullen binnenkort ingewerkt worden. E.e.a. heeft betekend dat we al vanaf 1 november ook op de maandagmiddag bereikbaar zijn (14.00 – 16.00 uur). Verder wordt nog bekeken op welke wijze we het takenpakket van het secretariaat langzaam kunnen uitbreiden.



JEWEL HEART

Redactie:
Phil van Andel
Inge Eijkhout
Albert Mund
Paul van Veen
Josine Vissers
Karin Wilbrink

Oplage: 250

De Nieuwsbrief verschijnt 4x per jaar en is een uitgave van:
Jewel Heart, Boeddhistische Studie en Meditatie,
Dominicanenstraat 2 b,
6521 KD Nijmegen.

Inlichtingen: 024-322 69 85.

E-mail: secretariaat@jewelheart.nl,

Website: www.jewelheart.nl .

Postbank: 5712289.

Abonnement: € 10,-- per jaar.

Sluitingsdatum kopij: 24 oktober 2003

Jewel Heart houdt zich bezig me[t] studie van en scholing in het mahayana-boeddhisme.
Het is een organisatie zonder winstoogmerk.
De spiritueel leider is ***Gehlek Rimpoche.***